







# **Preface**

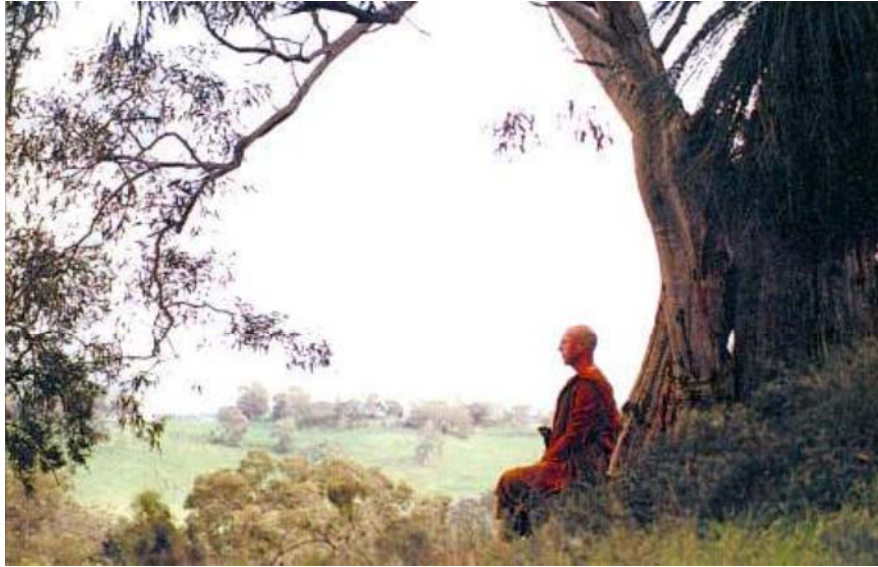
**B**uddhism Key Stage 2 is the second publication in our series of Buddhist textbooks, and is devised for pupils between the ages of seven and eleven. This edition is produced under the guidelines stipulated in the syllabus prescribed in the UK by the revised National Curriculum of 1994.

The subjects covered in this book are an extension of the theme on the Triple Gem presented in Buddhism Key Stage 1, with the contents augmented to include additional information on the life of the Buddha, his teachings, the development of Buddhism and its characteristics as a religion. Although Buddhist thoughts are formally introduced at this Key Stage, their meaning is confined to an elementary level and explained in the context of everyday experience of pupils in this age group. The brief Introduction is intended to bring into context the spirit behind what the pupils are about to learn, and the selection of Buddhist stories to illustrate the Dharma and Precepts covered in the main contents. As both Pali and Sanskrit words appear in the text, a list of their equivalents is provided at the end of the book for easy reference.

Buddhism Key Stage 2 is accompanied by a Teacher's Guide which lists instructional objectives, vocabulary and essential points of the text in each Unit. There is also supplementary information and guidance on approach to provide a more effective teaching-learning situation. As it is believed that pupils of this age group are more likely to benefit in the learning process through active participation, activities and discussion topics are suggested in the hope of making these lessons on Buddhism more interesting and mentally stimulating.

We look forward to receiving feedback from both teachers and pupils on this edition with a view of improving the material in the next.

Buddhist Education Foundation (UK) Ltd



## **Introduction**

**W**e know that as a child, the Buddha was troubled by some of the same thoughts as children have today. Children wonder why they get sick. They wonder why their grandfather died. They wonder why some people are poor, while others are rich. They wonder why their wishes do not come true. Children also wonder at the beauty and happiness of life.

Because the Buddha knew what was in the hearts of children and mankind, he showed us how to live a happy and peaceful life. Buddhism is not about learning strange beliefs from faraway lands. It is about looking at and thinking about our own lives. It shows us how to understand ourselves and how to cope with our problems. Buddhism is not based on superstition. It teaches us to rely on our own efforts if we want to better ourselves. The Buddha taught tolerance of other faiths and compassion to all living creatures.

## Lời giới thiệu

Trích lời dịch giả là cư sĩ Hoàng Phước Đại, Pháp danh Đồng An:

“Lúc thiếu thời, Đức Phật đã có những suy nghĩ giống thiếu nhi hôm nay. Các cháu tự hỏi tại sao các cháu bị sốt. Tự hỏi tại sao ông bà các cháu lại chết. Tại sao những ước mơ của các cháu không phải là sự thật. Các cháu tự hỏi về vẻ đẹp và hạnh phúc của cuộc đời.

Bởi vì Đức Phật biết rõ suy nghĩ của trẻ em nói riêng và loài người nói chung, Ngài dạy chúng ta làm thế nào để sống hạnh phúc và có cuộc sống thanh bình. Đạo Phật không phải là niềm tin mù quáng vào nơi xa lạ nào đó. Đạo Phật xem xét và suy nghĩ về cuộc sống của chúng ta. Dạy cho chúng ta hiểu về bản thân và làm thế nào để đối phó với những vấn đề rắc rối của bản thân chúng ta. Đạo Phật không dựa vào mê tín. Đạo Phật dạy cho chúng ta dựa vào nỗ lực bản thân chúng ta muốn tiến bộ. Đức Phật dạy khoan dung và thương yêu tất cả mọi sinh vật. “

# Contents

<b>Preface</b>	<b>5</b>
<b>Introduction</b>	<b>6</b>
<b>The Buddha</b>	<b>9</b>
1. The birth of the prince	9
2. Childhood of the prince	13
3. Youth and education of the prince	16
4. The four sights	18
5. Renunciation	23
6. The quest	25
7. Enlightenment	26
8. Chief monks	30
9. Chief nuns	33
10. Outstanding Lay Followers	35
11. The Buddha's Last Days	38
<b>The Dharma</b>	<b>41</b>
1. The First Noble Truth: Suffering (Dukkha)	42
2. The Second Noble Truth: The cause of suffering	44
3. The Third Noble Truth: The end of suffering	44
4. The Fourth Noble Truth: Path leading to the end of suffering	45
<b>The Sangha</b>	<b>47</b>
<b>The Threefold Refuge</b>	<b>51</b>
<b>The Five Moral Precepts</b>	<b>53</b>
<b>The Laity</b>	<b>56</b>
<b>Symbols in Buddhism</b>	<b>57</b>
<b>Buddhist Festivals</b>	<b>61</b>
<b>Buddhism in the World</b>	<b>63</b>

# Mục Lục

Lời nói đầu .....	5
Giới thiệu .....	6
Phật .....	9
1. Thái tử ra đời .....	9
2. Tuổi thơ của thái tử .....	13
3. Tuổi trẻ và học tập của thái tử .....	16
4. Bốn hình ảnh .....	18
5. Rời cung điện .....	23
6. Câu hỏi .....	25
7. Giác ngộ .....	26
8. Lãnh đạo tỳ kheo .....	30
9. Lãnh đạo tỳ kheo ni .....	33
10. Những đệ tử xuất sắc .....	35
11. Những ngày cuối cùng .....	38
Pháp .....	41
1. Chân lý đầu tiên – khổ đau .....	42
2. Chân lý thứ hai – nguyên nhân khổ đau .....	44
3. Chân lý thứ ba – chấm dứt khổ đau .....	44
4. Chân lý thứ tư – con đường chấm dứt khổ đau ...	45
Tăng .....	47
Qui y tam bảo .....	51
Năm giới hạnh .....	53
Phật tử .....	56
Biểu tượng Phật giáo .....	57
Lễ hội Phật giáo .....	61
Phật giáo trên thế giới .....	63

<b>Buddhist Stories .....</b>	<b>64</b>
<b>Kisa Gautami</b>	
The First Noble Truth — Suffering (Dukkha) .....	65
<b>The Monkey Trap</b>	
The Second Noble Truth — The cause of suffering .....	66
<b>A Happy Monk</b>	
The Third Noble Truth — The end of suffering .....	68
<b>Raft</b>	
The Fourth Noble Truth — Path leading to the end of suffering .....	69
<b>You Cannot Dirty the Sky</b>	
Right Speech — Avoid using harsh words in speech .....	70
<b>The Brave Quail</b>	
The First Precept — No killing .....	72
<b>Habit of Committing Adultery</b>	
The Third Precept — No sexual misconduct .....	73
<b>A Fly and an Elephant</b>	
The Fifth Precept — Avoiding intoxicant drinks and drugs .....	74
<b>A Layman who Violates the Five Precepts</b>	
The importance of keeping to the precepts .....	75
<b>The Elephant Nalagiri</b>	
Loving-Kindness .....	76
<b>Glossary .....</b>	<b>77</b>
<b>List of Pali/Sanskrit words .....</b>	<b>78</b>
<b>Bibliography .....</b>	<b>79</b>
<b>Dedication of Merit .....</b>	<b>81</b>

# **Truyện Phật giáo**

## **Kisa Gautami**

**Chân lý đầu tiên – khổ đau ..... 64**

## **Bấy khi**

**Chân lý thứ hai – nguyên nhân khổ đau ..... 65**

## **Một tỳ kheo hạnh phúc**

**Chân lý thứ ba – chấm dứt khổ đau ..... 66**

## **Cái bè**

**Chân lý thứ tư – con đường chấm dứt khổ đau ..... 68**

## **Không thể làm dơ bầu trời**

**Nói đúng - tránh dùng lời thô lỗ ..... 69**

## **Con chim cắt can đảm**

**Giới thứ nhất – không sát sinh ..... 70**

## **Thối ngoại tình**

**Giới thứ ba – Không quan hệ tình dục sai trái ..... 73**

## **Con ruồi và con voi**

**Giới thứ năm – Tránh uống chất gây hại và ma túy ..... 74**

## **Người cư sĩ phạm giới**

**Quan trọng của giữ giới ..... 75**

## **Con voi Nalagiri**

**Yêu thương và nhân từ ..... 76**

**Chú giải ..... 77**

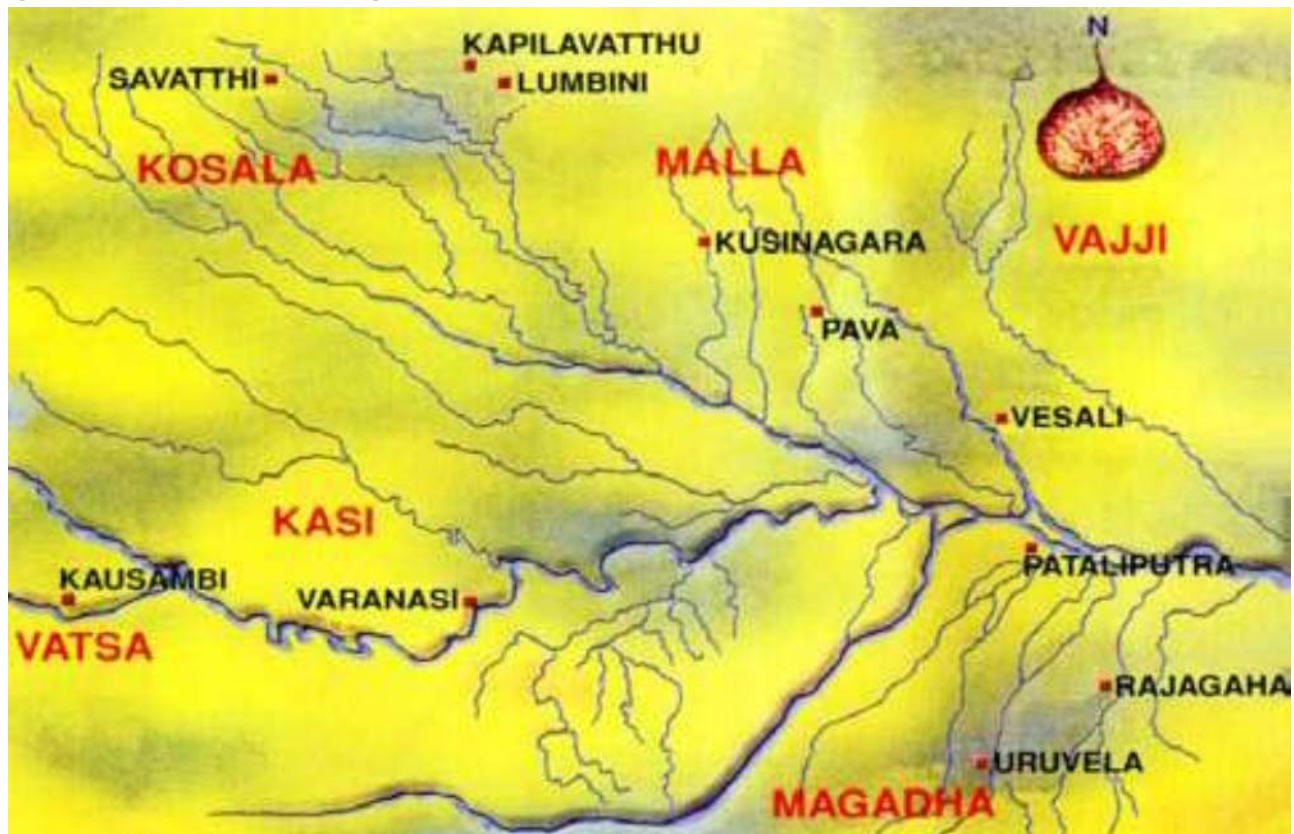
**Những từ Pali / Sankrit ..... 78**



# The Buddha

## 1. The birth of the prince

A long time ago, at the foot of the Himalayan Mountains, there was a small kingdom called Kapilavatthu. Here, the righteous and mighty King Suddhodana ruled over the Sakya clan. His capital city was a delightful place, where a mass of joyful people with handsome features and flashing eyes crowded the squares and market places. Young girls walked gracefully along the streets, wearing their sparkling jewellery. All kinds of people travelled along the roads — noblemen in chariots, merchants on elephants and peasants on foot. Children played in the gleaming river and holy men and villagers bathed along its shores. The city was decorated with large gardens filled with beautiful flowers, peacocks and cool ponds. Brave warriors on horseback guarded the kingdom.



The Central Ganges Plain in Northern India



# **Đức Phật**

## **1. Sự ra đời của Thái tử**

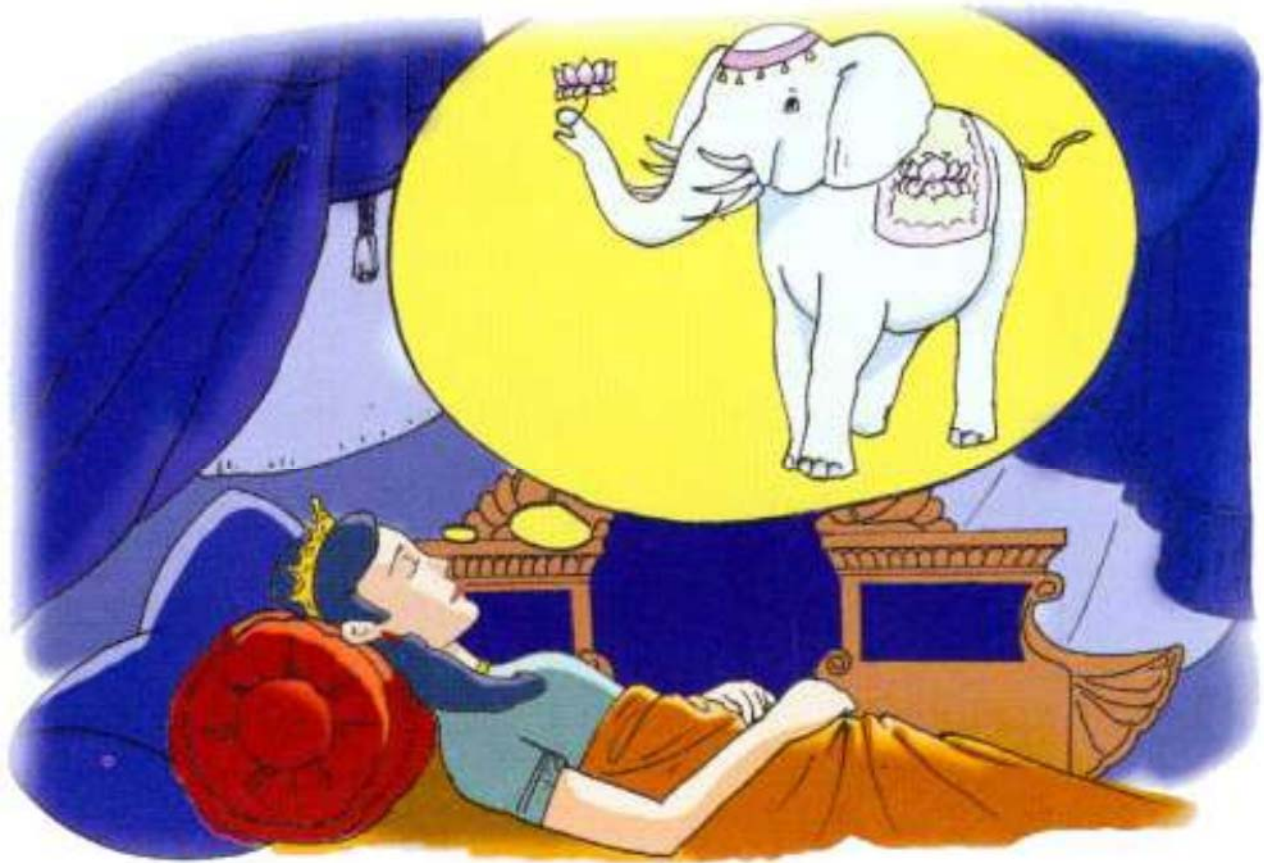
Cách đây rất lâu, tại chân núi Hy Mã Lạp Sơn, có một vương quốc nhỏ gọi là Vương quốc Ca-Tỳ-La-Vệ. Ở đây, có vị vua Vương Đầu Đà Nà thuộc họ Thích Ca, nổi tiếng về đức hạnh và tài trí, cai quản thống trị. Kinh đô của ngài rất đẹp, đông đúc dân cư và nhiều khu mua bán, ở đó có nhiều người tốt bụng, khôi ngô tuấn tú và mắt sáng. Những người phụ nữ kiều diễm đi trên đường với những nữ trang lấp lánh. Đường phố tấp nập người qua lại, quý tộc đi xe ngựa, thương nhân cưỡi voi và nông dân đi bộ. Trẻ em chơi đùa và dân làng đang tắm dọc hai bên bờ sông tràn ngập ánh nắng. Thành phố được bao bọc bởi những vườn cây rộng lớn với nhiều hoa, muôn thú và ao hồ mát mẻ. Những chiến binh dũng cảm đang trên ngựa bảo vệ nhà vua.

(Hình bên: Trung tâm đồng bằng sông Hằng ở Bắc Ấn Độ)

## ***The dream of Queen Maya***

The king had a beautiful wife named Maya, who was kind and loved by everyone. The king and queen were very happy, except for one thing. They did not have any children.

On a full-moon night, Queen Maya dreamed of a big white elephant with six tusks. The wise men predicted, “*You will give birth to a wonderful child.*” Everyone in the kingdom celebrated when they heard that a child was to be born to their queen.



## ***The birth in Lumbini Park***

Queen Maya returned to her parents' home to give birth as that was the custom in India. The king had the roads along the way cleaned and decorated with flowers and bright silk banners fluttering in the warm breeze from the hills.

## **Giấc mơ của hoàng hậu Ma-Da**

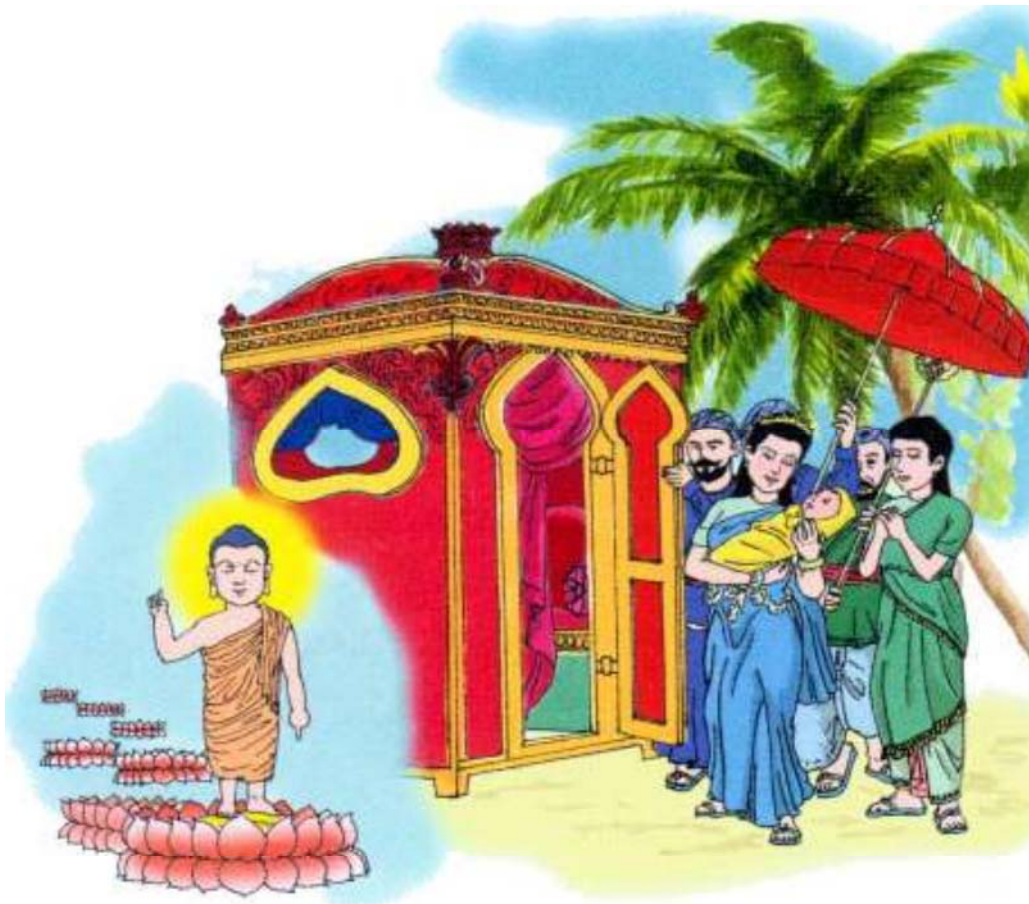
Nhà vua có người vợ tên là Ma-Da, xinh đẹp, tốt bụng và yêu quý mọi người. Nhà Vua và hoàng hậu rất hạnh phúc, ngoại trừ một điều. Họ chưa có con. Vào một đêm trăng tròn, Hoàng hậu Ma-Da mơ thấy một con voi trắng với sáu ngà. Những vị thông thái tiên đoán rằng “Hoàng hậu sẽ sinh hạ một thái tử tài đức song toàn”. Mọi người trong cung điện chúc mừng khi nghe tin hoàng hậu sẽ sinh hạ thái tử.

## **Sanh hạ trong vườn Lâm Tỳ Ni**

Hoàng hậu Ma-Da trở về nhà cha mẹ của mình, chuẩn bị sanh nở theo phong tục Ấn Độ. Nhà vua ra lệnh dọn dẹp, trang trí hoa và băng-rôn dọc đường.

When the royal party came to Lumbini Park, the queen said, “*We shall stop and rest for the night in this grove of beautiful trees.*” It was the month of May. The flowers in the park were in full bloom, scenting the air with a sweet smell. Birds chirped their lovely songs and butterflies darted along the path where the queen and her attendants walked. The daylight began to fade and a silvery full moon rose above the treetops.

Queen Maya stopped under a sala-tree. She reached up to a branch to pluck a flower. As she did, a shining baby boy was born from her. His body shone with a dazzling light and he was perfect in every way. A soft rain fell and the night air was filled with heavenly music. Showers of perfumed petals rained down. Everyone was delighted at the birth. The deer and other animals in the park, sensing something special, came and looked in wonder at the prince.



Khi đoàn tùy tùng đến vườn Lâm Tỳ Ni, hoàng hậu nói, "Chúng ta dừng chân và nghỉ ngơi đêm nay trong vườn cây sum xuê kia". Bây giờ là tháng Năm. Những bông hoa trong vườn nở rộ, tỏa mùi hương thơm ngát. Nhưng con chim líu lo vang lừng, những con bướm dập dờn dọc lối đi của hoàng hậu và đoàn tùy tùng. Ánh sáng ban ngày bắt đầu lui dần, mặt trăng sáng vàng vạc đang cao dần trên ngọn cây.

Hoàng hậu dừng chân dưới cây Sa-la. Hoàng hậu với tay hái bông hoa. Ngay lúc đó, một bé trai khôi ngô, được sanh hạ từ hoàng hậu. Thân thể của bé trai phát ánh sáng chói lòa và khuôn mặt khôi ngô, tuấn tú, với nhiều vẻ đẹp. Bầu trời tràn ngập hương thơm và những âm thanh thần tiên. Mọi người ai cũng vui mừng lúc thái tử được sanh hạ. Những con hươu và muôn thú trong vườn, ý thức về sự kiện đặc biệt đã đến và ngẩng nhìn thái tử.

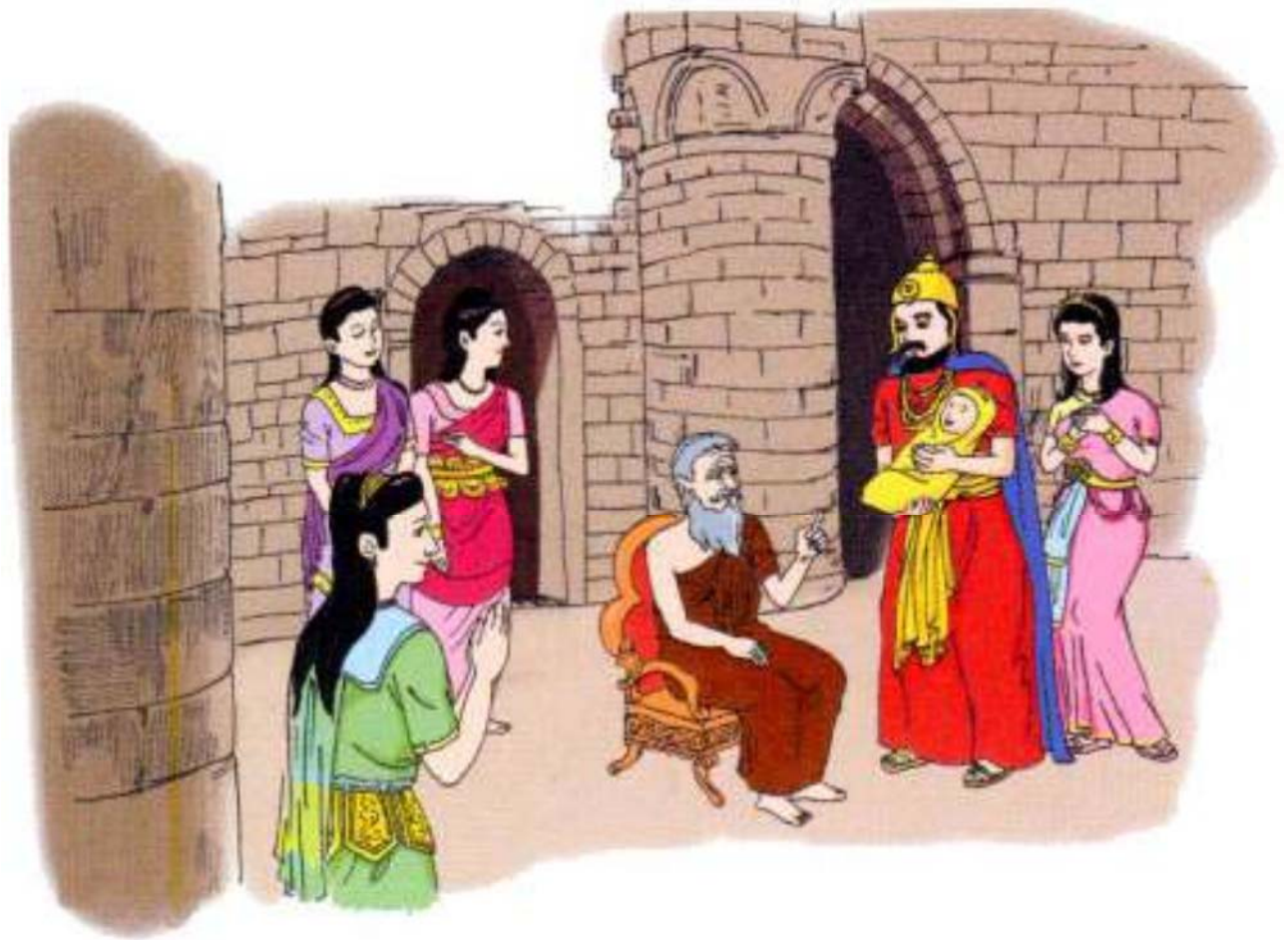


To everyone's amazement, the baby prince spoke a verse, *"I am the highest in the world. I am the foremost in the world. This is my last birth."* Then he smiled and took seven steps in each of the four directions. Lotuses sprang open under his feet as he walked.

Afterwards, the royal party returned to the palace. When the king saw his son, he said, *"I am filled with great joy. Let everyone in the world rejoice."*

### ***Asita's prediction***

In the distant mountains lived Asita, a wise man who could see into the future. One day he saw a bright glow all around the palace and knew that a mighty prince had been born. He came down from the mountain and went to the palace. The proud and happy king showed him his amazing son.



Mọi người ngạc nhiên, khi thái tử cất tiếng nói “ Ta là người cao quý nhất thế giới. Ta là người thông thái nhất thế giới. Đây là lần sinh cuối cùng của ta ”. Rồi thái tử mỉm cười và đi bảy bước chân về bốn hướng. Hoa sen nở dưới chân khi thái tử đi qua.

Lúc đoàn tùy tùng về đến cung điện. Nhà vua nhìn thấy con mình và nói, “ Ta rất vui sướng. Hãy để cho mọi người vui sướng với ta ”.

### **Lời tiên đoán của A Tư Đà**

Trên đỉnh núi cao hiểm trở, có một người tên là A Tư Đà sinh sống, người này rất thông thái có thể đoán trước tương lai. Một ngày kia, ông ấy nhìn thấy hào quang tỏa sáng rực rỡ mọi nơi và biết rằng có thể thái tử đã sinh thành. Ông ấy xuống núi đi đến cung điện, báo cho nhà vua sự ra đời của thái tử thiên tài.

*“Rejoice, O King and Queen, a very special child has been born to you!”* Asita said joyfully. Then he went into deep thought. Suddenly he began to shed tears. The king was troubled. He asked, *“Will some misfortune befall the Prince?”*

Asita answered, *“I foresee no harm to the child. He is born to bring happiness to the world. He will be a great leader among men. I shed tears of joy that he has been born in our land. Many wonderful things will happen. I shed tears of sadness because I shall soon die and not be able to honour him or learn from him. He will go forth in the world and become a Buddha.”* The holy man said no more, he went back to his cave in the snow-capped mountains. The king and the queen were very upset when they heard this.

The baby was given the name Siddhartha, which means “a wish fulfilled”, and his family name was Gautama.

## **2. Childhood of the prince**

Within seven days after the birth of her baby, Queen Maya died. The Prince was brought up under the loving care of his stepmother, Pajapati. He grew up to be a happy child, thinking of her as his mother.

### ***The Rose-Apple tree***

It was an ancient Indian tradition that every spring, the king took part in the Ploughing Festival with his subjects. The king would plough the first row in the fields for the spring planting.

That year, the king took the prince to the Ploughing Festival. Everyone was happy to see them. The men and boys shouted with joy as the king’s golden plough cut into



“ Xin chúc mừng nhà vua và hoàng hậu, đã sinh hạ được cháu bé tài giỏi ”, A Tư Đà nói với vẻ vui mừng. Rồi bất chợt ông ấy thở dài, chảy nước mắt.

Nhà vua lo sợ hỏi, “Liệu sẽ có điều không may với cháu bé? ”

A Tư Đà trả lời, “ Thần không thấy điều gì có thể làm tổn thương cháu bé. Cháu bé này được sinh ra để mang lại hạnh phúc cho thế giới. Cháu bé sẽ trở thành thủ lĩnh của mọi người. Thần khóc bởi hạnh phúc, vì cháu được sinh ra trên mảnh đất của chúng ta. Nhiều điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Thần khóc bởi vì thần chết sớm và không được vinh dự học hỏi từ người. Người này sẽ ngự trị khắp thế giới và trở thành Đức Phật “. Vị thông thái không nói gì thêm, ông lui về hang động của mình trên đỉnh núi tuyết phủ. Đức vua và hoàng hậu rất buồn khi nghe điều này.

Cháu bé được đặt tên là Tất Đạt Đa có nghĩa là điều ước được thỏa mãn.

## **2. Tuổi thơ của Thái tử**

Bảy ngày sau khi sanh, Hoàng hậu Ma Da qua đời. Thái tử được nuôi nấng dưới sự yêu thương bảo bọc của người mẹ kế tên là Ba Xà Ba Đề. Thái tử khôn lớn và hạnh phúc, lúc nào cũng nghĩ người mẹ kế như người mẹ ruột của mình.

## **Cây táo đỏ**

Vào mỗi mùa xuân, nhà vua tham gia lễ hội cấy cày với những cận thần, một lễ hội truyền thống của người Ấn Độ. Nhà vua sẽ cày đường đầu tiên trên đồng ruộng cho mùa gieo trồng vụ xuân.

Năm đó, nhà vua dẫn thái tử đến dự lễ cày. Mọi người ai cũng vui sướng khi nhìn thấy nhà vua và thái tử. Người lớn và trẻ em reo hò khi những đường cày vàng của nhà vua rẽ vào đất.

the earth. Next, the royal ministers ploughed a row with their silver ploughs, and then the peasants took over the rest of the ploughing with their wooden ploughs. There were one thousand ploughs in all. As the peasants worked, sweat poured from their brows. They yelled and whipped the panting oxen that struggled to pull the heavy ploughs.

Suddenly, the sky was filled with black crows circling over the freshly ploughed fields. “Caw! Caw!” they cried as they swooped down and plucked worms out of the earth with their sharp beaks. The prince tugged at his father’s arm, “*Can’t anyone stop them?*”

The king laughed heartily, “*It is only natural!*”

The prince wandered off and sat under the shade of a rose-apple tree, meditating. He concentrated on his breath. His breath was like a bridge between his body and mind. When he concentrated on his breath for a while, his body became relaxed and his mind became quiet and peaceful.

When his father saw the prince sitting in meditation, he remembered Asita’s words. He wondered whether the prince’s kind, gentle and thoughtful nature would one day lead him to give up the world after all.

### ***The wounded swan***

One day when the prince and his cousin Devadatta were walking in the woods, they saw a swan. As quick as a flash, Devadatta drew his bow and shot the swan down. The prince rushed to the wounded swan and pulled out the arrow. He held the bird in his arms and stroked it. Devadatta shouted angrily at the prince, “*Give me the swan! I shot it! It belongs to me!*”

Kế tiếp các vị quan lại cày với chiếc cày bạc của mình và những người nông dân sẽ tham gia những đường cày còn lại bằng cày gỗ. Có một ngàn đường cày như vậy. Lúc những người nông dân đang làm việc, mồ hôi túa ra từ trán của họ. Họ hò hét và quất mạnh vào những con trâu đang chịu đau đớn, cố gắng kéo những cái cày nặng kia.

Thình lình, trên bầu trời xuất hiện nhiều con quạ đen lượn vòng trên những đám đất vừa cày xong. “Quạ!, quạ!” chúng kêu lên trong lúc đâm bổ xuống đất và gắp những con sâu lên khỏi mặt đất bằng chiếc mỏ sắc bén. Thái tử kéo tay cha và nói “ Sao không có ai ngăn chúng lại? ”

Nhà vua cười vang, “ Đó là điều tự nhiên! ”

Thái tử bần thần bỏ đi và ngồi xuống dưới bóng râm của cây táo đỏ, để thiền định. Thái tử quan tâm đến hơi thở của mình. Hơi thở của thái tử giống như cái cầu nối giữa thân thể và suy nghĩ. Khi thái tử tập trung vào hơi thở trong giây lát, thân thể của thái tử trở nên thoải mái nhẹ nhàng và tâm hồn trở nên bình lặng và thư thái.

Khi nhà vua nhìn thấy thái tử ngồi thiền, nhà vua nhớ đến lời tiên đoán của A Tư Đà. Nhà vua nghĩ thầm, liệu lòng tốt, sự hào hiệp và suy nghĩ về chúng sinh, sẽ làm cho thái tử từ bỏ thế giới này trong ngày nào đó.

## **Con thiên nga bị thương**

Một ngày kia khi thái tử và người em họ tên là Đề Bà Đạt Đa đang đi bộ trong rừng, họ thấy một con thiên nga. Nhanh như tia sáng, Đề Bà Đạt Đa rút cung tên và bắn rơi con thiên nga, Thái tử tức tốc lao đến con thiên nga bị thương và lôi mũi tên ra. Thái tử ôm thiên nga vào lòng và vỗ về. Đề Bà Đạt Đa la lên giận dữ với thái tử “ Trả con thiên nga cho em, em đã bắn nó, nó thuộc về em ”.



*"I shall never give it to you. You will only kill it!" said the prince firmly. They argued over the swan for some time, until Siddhartha made a suggestion. "Let's ask the ministers of the court and let them decide."*

The ministers all had different views. Some said, *"The swan should be given to Devadatta."*

Others said, *"It should go to the prince."*

At last one minister who was especially wise stood up and said, *"A life belongs to the one who saved it, not to one who will destroy it. The swan goes to the prince."*

The prince took care of the swan until it could fly again. Then he turned it loose so it could live freely with its own kind.

Devadatta was not happy. He shook his fist at his cousin, *"One day, I will get even with you!"*

Thái tử nói chân thành, “ Ta sẽ không bao giờ giao thiên nga cho em, vì em sẽ giết nó!”. Họ tranh cãi với nhau về con thiên nga, mãi đến khi Tất Đạt Đa đưa ra đề nghị,” Hãy hỏi các quan ở tòa và để họ quyết định ”.

Các quan tòa có ý kiến khác nhau.

Một vài quan tòa nói,”Con thiên nga thuộc về Đề Bà Đạt Đa.”

Quan tòa khác nói,” Nó phải thuộc về thái tử. ”

Cuối cùng, một quan tòa nổi tiếng thông thái đứng dậy nói, "Sự sống thuộc về người nào đã cứu nó, nó không thuộc về người đã hủy hoại nó. Con thiên nga thuộc về thái tử. ”

Thái tử chăm sóc thiên nga cẩn thận, cho đến khi thiên nga có thể bay lại được. Sau đó, thái tử thả nó ra để nó có thể sống tự do trong rừng với những con thiên nga khác.

Đề Bà Đạt Đa không bằng lòng. Đề Bà Đạt Đa thách thức thái tử,“Một ngày kia, ta sẽ cho ngươi biết tay ”.

### **3. Youth and education of the prince**

#### **Going to school**

Siddhartha was now eight years old. He was happy because this was his first day of school. He got up early and scrubbed his face very clean and neatly combed his hair. He heard footsteps down the hall. He stood up on his toes so he would look taller and smiled from ear to ear. He was ready to meet his teacher. The wisest teacher in the kingdom had been chosen and Siddhartha was eager to learn many things. He had his long writing stick and slate ready.

A gentle man with sparkling eyes entered the room. He spoke in a kind voice, *"My name is Visvamitra. I shall teach you about the sun, moon and stars in the heavens. We shall gather rocks and learn the signs for rain. You will learn to copy the calls of animals and learn how they live. I shall teach you to write verses about the seasons and much more. You will also learn good manners."*

#### **Meeting Kanthaka**

One day the king came into the classroom, *"Siddhartha, I have a surprise for you. Look out the window."* Siddhartha clapped his hands with joy, for there, poking its head through the window, was a snow-white horse.

*"Oh, thank you! What a wonderful present!"* At first the horse was afraid so Visvamitra taught Siddhartha how to feed it and stroke its head. *"I shall call you Kanthaka."* Soon Kanthaka was encouraging Siddhartha to run and play with him.

Siddhartha studied harder than ever now so that he

### **3. Tuổi trẻ và học tập của thái tử**

#### **Đi học**

Khi Tất Đạt Đa lên 8 tuổi. Thái tử rất vui mừng khi biết thái tử sẽ bắt đầu được đi học. Thái tử dậy sớm, rửa mặt và chải tóc gọn gàng. Thái tử lắng nghe tiếng chân bước vào cung điện. Thái tử đứng nhón chân cho cao hơn và lắng nghe. Thái tử đang chờ được gặp thầy giáo. Người thầy thông thái nhất trong cung điện được chọn để dạy thái tử và Tất Đạt Đa hăm hở muốn học được nhiều thứ. Thái tử có một cây bút dài và một bàn đá để học.

Một người đàn ông lịch thiệp với cặp mắt sáng bước vào phòng. Ông ấy thân mật nói, “Thầy tên là Tỳ Xa Mật Đa La. Thầy sẽ dạy cho thái tử về mặt trời, mặt trăng và các vì sao trên trời. Chúng ta sẽ cùng nhau khám phá và học về hiện tượng mưa. Thái tử cũng sẽ học cách bắt chước tiếng kêu và cách sống của động vật. Thầy sẽ dạy cho thái tử viết những bài văn về các mùa trong năm và nhiều điều khác nữa. Thái tử cũng học để đối xử tốt hơn.”

#### **Gặp KanTha Ka**

Một ngày kia, nhà vua ghé vào lớp học nói, “Tất Đạt Đa, cha có điều bất ngờ dành cho con. Con hãy nhìn ra ngoài cửa sổ.” Tất Đạt Đa vỗ tay vui thích, khi nhìn ra ngoài cửa sổ, thấy một con ngựa trắng như tuyết.

“Ồ, cảm ơn cha! Đây là món quà tuyệt vời.” Thoạt đầu, con ngựa sợ hãi vì thầy giáo Tỳ Xa Mật Đa La đã dạy cho Tất Đạt Đa làm thế nào để cho ăn và thuần dưỡng. “Con sẽ gọi con ngựa này tên là Kan Tha Ka.” Không lâu, Kan Tha Ka đã bằng lòng cho Tất Đạt Đa chạy và chơi với nó.

Tất Đạt Đa học chăm chỉ hơn lúc nào hết để dành thời gian sau khi học tập, cưỡi ngựa với thầy giáo.

would have time after his lessons to ride with his teacher. They would ride quietly through the forests and follow animal tracks high into the foothills. Often they would come across animals that were hungry or hurt.

Visvamitra taught Siddhartha how to take care of them. He learnt to ride Kanthaka very well. They leapt across wide rivers and raced like the wind.

### ***Training as a warrior***

The king shook his head and said to Visvamitra, “My son is too kind-hearted. I want him to become a fearless warrior so he can defend the kingdom. It is time for him to learn to fight.”

The prince learnt to shoot arrows and drive chariots. He was taught how to use swords and clubs and how to wrestle. All this training made him strong. He was always a good sport and never boasted of his strength as the other young princes did. His playmates played fighting games, but Siddhartha never joined them. They jeered at him for being a coward and told the king, “Siddhartha is not a good fighter.”

Elephants were used in war at that time so the prince learnt the art of riding them. He treated them kindly, unlike other princes who were cruel to them.

One day Visvamitra spoke to the king, “I have taught Siddhartha all that he needs to know to become a future king. He is brave and strong, yet gentle. He is wise and treats everyone fairly. As a student, he has been considerate towards his classmates and has never failed to pay due respect to his teacher.”



Họ lặn lẽ cưỡi ngựa băng qua những khu rừng và đuổi theo những con thú vào tận rừng sâu. Họ thường bắt gặp những con thú bị đói hoặc bị thương.

Thầy giáo Tỳ Xa Mật Đa La dạy cho Tất Đạt Đa làm thế nào để chăm sóc chúng. Thái tử học cưỡi con Kan Tha Ka rất giỏi. Họ băng qua những con sông và chạy nhanh như gió.

## **Huấn luyện như là một chiến binh**

Nhà vua trầm ngâm nói với Tỳ Xa Mật Đa La, “ Con trai ta có trái tim quá nhân hậu. Ta muốn thái tử trở thành một chiến binh can đảm để có thể bảo vệ ngai vàng. Từ bây giờ, thầy hãy dạy cho thái tử cách chiến đấu.”

Thái tử học bắn cung và đánh xe ngựa. Thái tử cũng học làm thế nào sử dụng gươm và gậy và làm thế nào để vật ngã đối phương. Tất cả những bài huấn luyện này làm cho thái tử mạnh mẽ. Thái tử luôn đam mê thể thao và không bao giờ khoe khoang sức mạnh của mình với các em của mình. Các bạn học của thái tử chơi những trò đánh nhau nhưng Tất Đạt Đa không bao giờ tham gia. Họ chế giễu thái tử là hèn nhát và thua với nhà vua,” Tất Đạt Đa không phải là một chiến binh giỏi.”

Thái tử học cách cưỡi những con voi được dùng trong chiến tranh. Thái tử đối xử với chúng tốt bụng, không giống như các thái tử khác, luôn thô lỗ với chúng.

Một ngày kia, thầy giáo Tỳ Xa Mật Đa La tâu với vua,” Thần đã dạy tất cả những điều mà thái tử cần biết để trở thành một vị vua trong tương lai. Thái tử can đảm, mạnh mẽ và lịch thiệp. Thái tử thông minh và đối xử với mọi người công bằng. Khi đi học, thái tử coi trọng các bạn trong lớp và không bao giờ thất lễ với thầy giáo của mình. “

## ***The three palaces***

Siddhartha's kind and thoughtful nature greatly disturbed the king, who often thought about the prediction of Asita. He decided to make absolutely certain that his son did not see any sign of unhappiness that would one day make him give up his royal pleasures. The king did everything he could to make his son happy. He told Queen Pajapati, "*I shall have three royal palaces built for the prince. The first will be built from perfumed wood. It will be warm in the winter season. The second will be built of cool marble, to be used during summer. The third will be of brick, for the rainy season.*"

To make life even more pleasant, the king created beautiful parks with lovely pools where swans and fish swam and lotus flowers bloomed. He told the servants, "*Clear away all the old flowers and dead leaves in the garden.*" He did not want the Prince to see anything ugly.

All the servants in the palaces were young, healthy and beautiful. Royal entertainers had been ordered to sing and dance all day. They were never to appear tired or unhappy. No one was allowed to talk about pain or suffering.

The king ordered walls to be built around the palaces. He instructed the guards, "*Siddhartha is not to leave without my consent!*"

## **4. The four sights**

**A**t the age of sixteen, Prince Siddhartha married a beautiful young princess called Yasodhara. She loved and cared for him. He continued to live a princely life for nearly thirteen years after his marriage. He was protected from all the problems of life outside the palace gates. He had all the comforts that a prince of his day could desire. They

## Ba cung điện

Lòng tốt và lòng thương người của Tất Đạt Đa làm nhà vua bối rối, luôn nghĩ đến lời tiên đoán của A Tư Đà. Nhà vua quyết định bằng mọi cách không để thái tử nhìn thấy những hình ảnh không vui, có thể làm thái tử từ bỏ những hoa lệ của cung đình vào ngày nào đó. Nhà vua làm mọi thứ để thái tử hạnh phúc, nhà vua nói với Hoàng hậu Ba Xà Đề, “ Ta sẽ làm ba cung điện cho thái tử. Cái thứ nhất được làm bằng gỗ thơm, nó sẽ ấm cúng vào mùa đông. Cái thứ hai sẽ được xây bằng đá cẩm thạch, được dùng vào mùa hè. Cái thứ ba sẽ được xây bằng gạch, dùng cho mùa mưa. “

Để cuộc sống thoải mái, nhà vua ra lệnh làm một công viên đẹp có hồ nước dễ thương, có thiên nga và cá bơi tung tăng và hoa sen nở rộ. Nhà vua bảo người hầu “ Dọn sạch tất cả những bông hoa già và những chiếc lá rụng trong vườn.” Nhà vua không muốn thái tử nhìn thấy bất kỳ điều không hài lòng nào.

Tất cả người hầu trong cung điện đều trẻ, khỏe và đẹp. Những người phục vụ giải trí trong cung điện được lệnh ca hát và nhảy múa suốt ngày. Họ không được biểu lộ sự mệt mỏi hoặc buồn rầu. Không một người nào nói chuyện về bệnh tật và đau ốm.

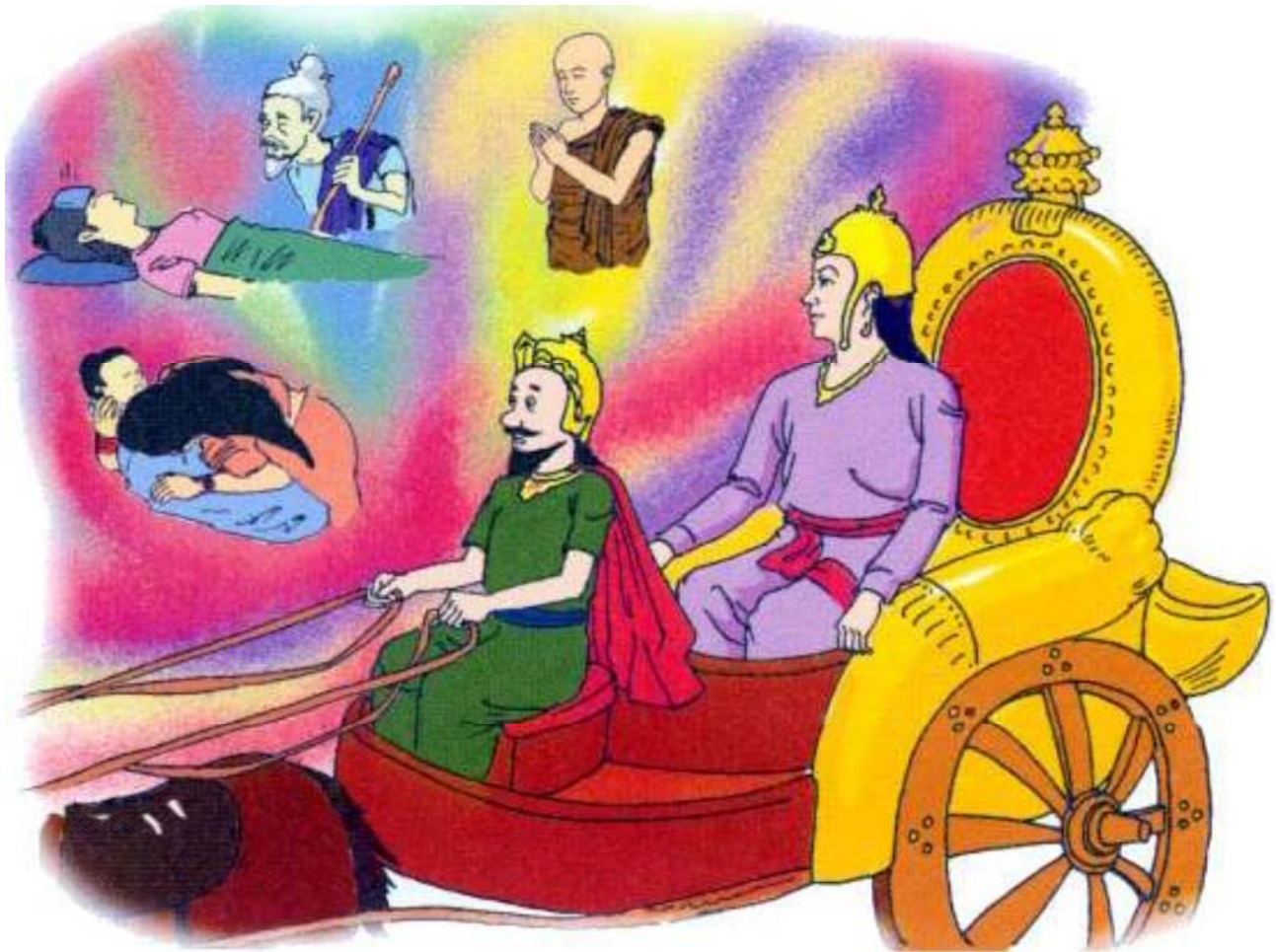
Vua ra lệnh xây các bức tường quanh cung điện. Lệnh cho lính canh, “ Tất Đạt Đa không được rời khỏi cung điện mà không có lệnh của ta.”

## 4. Bốn hình ảnh

Vào lúc 16 tuổi, Thái tử Tất Đạt Đa lập gia đình với công chúa trẻ đẹp có tên là Da Du Đà La. Công chúa yêu thương và chăm sóc cho thái tử. Thái tử tiếp tục sống cuộc sống vương gia gần 13 năm sau khi lập gia đình. Thái tử đã được bảo bọc để không biết được những khó khăn trong cuộc sống ở ngoài cung thành. Thái tử hoàn toàn hài lòng với cuộc sống tráng lệ của ngài.

lived in a world where there was nothing but happiness and laughter. One day, however, he wished to discover the world outside his palace.

When the king knew about this, he gave an order to the people in the city, *“Have the houses along the road to the city cleaned and decorated. Make the roads sweet with incense and have the people dressed in colourful clothing. Make certain that all the beggars, the old and the sick stay indoors until the prince has left.”*



### **Old age**

The prince's faithful charioteer, Channa, drove him out through the South Gate. When the faithful crowds saw their beloved prince, they threw flowers on the road and bowed in admiration. Siddhartha was delighted to see them so happy.

Sống trong thế giới không có gì ngoài hạnh phúc và tiếng cười. Tuy nhiên, một ngày kia, thái tử muốn khám phá những gì đang diễn ra bên ngoài cung điện.

Khi nghe tin như vậy, nhà vua ra lệnh cho mọi người trong thành phố, “ Tất cả nhà cửa dọc hai bên đường phải dọn dẹp và trang hoàng. Mọi người đốt trầm thơm và mặc áo quần màu sắc rực rỡ. Tất cả người xin ăn, người già và người ốm phải ở trong nhà cho đến khi thái tử trở về cung điện. ”

## **Người già**

Người đánh xe trung thành của thái tử tên là Chan Na, đưa thái tử đi ra ngoài cung điện từ cổng phía Nam. Khi đám đông thành kính nhìn thấy thái tử yêu mến của họ, họ rải hoa và tung hô ngưỡng mộ. Tất Đạt Đa đã vui mừng thấy họ được hạnh phúc

At that moment, an old man appeared at the side of the road. The prince was surprised to see an old man. He asked his charioteer, *“What kind of person is this with white hair and bent back? His eyes are dim, his body wobbles. He leans on a cane and walks feebly. Has his body changed or has he always been like this? Tell me, Channa.”*

Channa dared not answer truthfully, *“This has nothing to do with you. Please don’t trouble yourself about it.”*

The prince kept questioning Channa. *“Is he the only one to whom this has happened? Or are we all to become like this?”*

Then Channa spoke the truth, *“It is so, my Lord. Once he was young and strong with black hair and fine teeth. As time goes by, our bodies will age too. It happens to everybody.”*

Hearing these words, the prince shivered. His hair stood on end. He trembled with fear, as does a shocked animal fleeing from a bolt of lightning. He shook his head, *“How can people find delight in the pleasures of the world when old age brings it all to ruin?”* The prince told the charioteer, *“Quickly turn the chariot around and go back. Knowing that old age will call for me, how can I enjoy these gardens and groves?”* Obeying his command, Channa drove as fast as the wind and quickly returned to the palace.

## **Sickness**

Siddhartha could not forget the sight of the old man. He thought about him day and night and could find no peace in his heart. He spoke his thoughts only to Yasodhara, *“When I saw the old man, all the wonderful things of the city seemed to fade away. The beauty and laughter in the palace is no longer real to me. I want to visit the city again to see life as it really is, to see how the common people go about their daily lives.”*

Ngay lúc đó, một người già xuất hiện bên đường. Thái tử ngạc nhiên khi nhìn thấy một người già. Thái tử hỏi người đánh xe của mình, "Loại người gì mà tóc trắng và lưng gù vậy?" Mắt của ông ta lim dim, cơ thể của ông ta run lẩy bẩy. Ông ta bước đi bằng cách lê những bước chân khó nhọc theo cái gậy. "Thân hình của ông ta bị thay đổi hay ông ta luôn có hình dạng như vậy? Hãy nói cho ta nghe, Chan Na."

Chan Na tránh trả lời sự thật, "Đây không phải là việc của thái tử. Xin đừng bận tâm về chuyện đó."

Thái tử vẫn khẳng khái hỏi Chan Na, "Chỉ có mỗi ông ấy? hay tất cả chúng ta đều như vậy?"

Lúc này, Chan Na chân thành trả lời, "Thưa ngài, chúng ta đều như vậy." Một khi thái tử còn trẻ, tóc sẽ đen và răng trắng. Thời gian trôi đi, thân thể sẽ già nua. Nó xảy ra với mọi người.

Nghe những lời này, thái tử giật bắn người. Tóc thái tử dựng ngược lên. Thái tử run vì sợ hãi, như con thú hoảng sợ khi thấy sấm chớp. Thái tử lắc đầu, "Làm sao con người có thể vui sướng khi tuổi già hủy hoại tất cả?" Thái tử nói với người đánh xe, "Nhanh quay trở lại cung điện, Biết rằng tuổi già sẽ gọi đến ta, làm sao ta có thể vui với núi rừng được". Vâng lệnh thái tử, Chan Na đánh xe nhanh như gió trở về cung điện.

## **Bệnh tật**

Tất Đạt Đa không thể quên hình ảnh người già. Thái tử suy nghĩ suốt ngày đêm và không thể tìm ra được sự thanh thản trong tâm hồn. Thái tử nói suy nghĩ của mình với Da Du Đà La, "khi nhìn người già, tất cả những điều tốt đẹp trong thành phố dường như biến mất. Những nét đẹp và nụ cười trong cung điện không thực sự tồn tại với ta. Ta muốn đi thăm thành phố lần nữa để xem nó thực sự như thế nào. Để thấy người bình thường sống như thế nào.

The king could not bear to see his son unhappy so he gave his consent for another visit. Siddhartha and Channa disguised themselves as noblemen and drove out through the East Gate into the city. For the first time, the prince saw how people lived in his kingdom. He walked happily among the blacksmiths and potters at their work. He talked to the rich merchants in their splendid shops and to the bakers selling bread. Suddenly, the prince saw a sick man who was lying on the ground, moaning and grabbing his stomach. The prince ran to him and rested the sick man's head on his lap. *"Channa, what's wrong with this man?"*

*"Lord, do not touch this man! He is sick with the plague. Put him down or you will catch it yourself."*

*"Is this the only man that is sick? Are others sick like this, Channa? Will my wife and father also fall ill?"*

*"Yes, my Lord. This is how things are in the world,"* said Channa. *"Everyone in the world gets sick sometimes. It can happen anytime."*

Hearing this, the prince felt great pity in his heart, *"The thief of sickness can come at any time. Yet everyone seems so happy and delighted."* Then he got into the chariot and had Channa turn around to go home.

## **Death**

Siddhartha returned to the palace with a heavy feeling of despair in his heart. When the king saw his son in such misery, he sent him to visit a park outside the North Gate. This time Siddhartha saw a dead body. Since Siddhartha had never seen a dead person, he asked Channa, *"What is wrong with that man?"*



Nhà vua không thể chịu nổi khi nhìn thấy con mình không vui, nhà vua đồng ý cho thái tử ra ngoài thành một lần nữa. Tất Đạt Đa và Chan Na đóng giả thành một thương nhân đánh xe đi vào thành phố theo hướng Đông. Lần đầu tiên thái tử thấy người bình thường sống thế nào trong vương quốc của thái tử cai trị. Thái tử thanh thản quan sát những người thợ rèn và những người làm đồ sành sứ đang làm việc. Thái tử nói chuyện với các thương nhân giàu có trong cửa hàng nguy nga của họ. Thái tử nói chuyện với những người thợ làm bánh mì. Đột nhiên, thái tử thấy nhìn thấy một người bị bệnh đang nằm dưới đất rên la và cúi gập người vì đau. Thái tử đến bên ông ta và nâng đầu người đàn ông bị đau vào lòng, “ Chan Na, chuyện gì đã xảy ra với người đàn ông này?”

“Thưa ngài, đừng chạm vào ông ta! Ông ta bị bệnh truyền nhiễm. Hãy đặt ông ta nằm xuống nếu không thái tử sẽ bị nhiễm bệnh.”

“Chỉ có người đàn ông này bị bệnh hay tất cả mọi người đều bị bệnh như vậy, Chan Na?” Vợ ta và cha ta cũng sẽ bị bệnh?”

Chan Na trả lời “ Thưa Ngài, đó là điều tất nhiên xảy ra với mọi người ” Mọi người trong thế gian đôi lần bị ốm. Bệnh tật xảy ra bất kỳ lúc nào trong cuộc đời.”

Nghe điều này, thái tử cảm thấy đau xót trong lòng,“ Bệnh tật có thể đến lúc nào. Như vậy chưa có ai có thể có hạnh phúc và vui sướng.” Rồi thái tử vào xe ngựa, ra lệnh Chan Na quanh trở về nhà.

## **Cái chết**

Tất Đạt Đa trở về cung điện với cảm giác nặng trĩu của sự thất vọng trong lòng. Khi thấy con trai buồn bã như vậy, nhà vua cho thái tử đi thăm công viên ở bên ngoài cung điện ở hướng Bắc. Trong lúc này, Tất Đạt Đa nhìn thấy một xác chết. Từ trước đến nay, Tất Đạt Đa không bao giờ nhìn thấy người chết, thái tử hỏi Chan Na,” Có gì bất thường với người này?”

*“O Lord, he is dead. He does not feel anything.”*

Siddhartha asked, *“Will I, the son of the king, die like this man?”* “Yes, every living thing must die. No one can avoid death.”

Siddhartha was shocked. He sighed, *“People all know that they will die, yet they go through life as if nothing will ever happen to them.”* He ordered the charioteer to turn back home. *“This is no time for a pleasure ride. Life can end at any time. How can I just think of enjoying myself?”*

At the palace, Siddhartha mulled over what he had seen. *“It is frightening to know that everyone will die one day and no one can avoid it.”*

### ***The holy man***

Siddhartha now knew how the people outside the palace lived. Beggars lined the streets, begging for food. Hungry children dressed in rags roamed the streets. The old, sick and poor people waited for a lonely death. At the same time, the rich lived in fine houses without caring about how the poor lived.

Siddhartha asked himself, *“What hope is there for these people? Even the rich will suffer from old age, sickness and death. Everyone born into this world will suffer. Their suffering begins right at birth. I must find a way to help them.”*

On their last visit outside the palace, the prince and Channa rode their horses out through the West Gate. They passed by a holy man in ragged robes. Seeing how quiet and peaceful he was, the prince asked, *“Who is that?”*

Channa explained to him, *“He is a wandering holy man. He has left his home and left behind fame and riches. He leads*

Thưa ngài, ông ấy đã chết. Ông ấy không còn cảm nhận điều gì nữa.”

Tất Đạt Đa hỏi, “ Ta cũng như vậy? Con trai của nhà vua, sẽ chết như người đàn ông này?”

Chan Na trả lời “ Vâng, mọi sinh vật đều phải chết. Không một người nào có thể tránh cái chết.”

Tất Đạt Đa vô cùng sửng sốt, thở dài, “ Tất cả mọi người biết rằng họ sẽ chết, họ chưa bao giờ có cuộc sống bình yên.” Thái tử ra lệnh người đánh xe trở về nhà. Đây không phải là lần đi chơi thoải mái. Cuộc sống có thể chấm dứt bất kỳ lúc nào. Làm sao ta có thể vui sướng cho bản thân ta.

Tại cung điện, Tất Đạt Đa suy ngẫm về những điều đã thấy.” Thật khủng khiếp để biết rằng mọi người sẽ chết vào ngày nào đó và không một người nào có thể tránh khỏi.”

## **Vị đạo sĩ**

Bấy giờ, Tất Đạt Đa đã biết con người bên ngoài cung điện sống thế nào. Những người ăn xin nằm dọc đường, xin thức ăn. Trẻ em mặc những cái áo rách bươm đang rên la trên đường phố. Người già, người bị bệnh và người nghèo đang chờ cái chết hiu quạnh. Trong khi, người giàu sống trong những ngôi nhà đẹp mà không chăm sóc cuộc sống người nghèo.

Tất Đạt Đa tự hỏi, “ Những người này có hy vọng gì khi sống? Thậm chí người giàu cũng đau khổ vì tuổi già, bệnh tật và cái chết. Mọi người sinh ra trong thế giới này đều phải đau khổ như vậy. Đau khổ của họ bắt đầu ngay từ lúc mới sinh. Ta phải tìm ra con đường để giúp họ.”

Trong chuyến đi thăm bên ngoài cung điện cuối cùng, thái tử và Chan Na cưỡi ngựa đi qua cổng phía Tây. Họ đi ngang qua vị đạo sĩ mặc áo choàng rách rưới. Nhìn thấy sự tĩnh lặng và thanh bình của đạo sĩ, thái tử hỏi, “ Người này là ai?”.

Chan Na giải thích với thái tử, “ Ông ta là một đạo sĩ đang hành đạo. Ông ta bỏ nhà cửa và nông trại và sự giàu có,

*a simple life and is at peace with himself. He hopes to find the truth and overcome the suffering that troubles the world."*

Siddhartha smiled. *"I shall become like him."*

Suddenly, a messenger from the palace caught up with them and shouted, *"A son has been born to the prince!"* Siddhartha was happy about his son, but now it would be harder for him to fulfill his wish to become a wandering holy man. He named his son Rahula.

## **5. Renunciation**

### ***Leaving the palace***

**T**he king said to Siddhartha, *"I am growing old and am no longer able to rule the kingdom alone. It is time for you to rule."*

Siddhartha said, *"I shall gladly do so if you can promise me three things — that I would never become old, that I would never get sick, and that I would never die. If you cannot fulfill these wishes, then let me go."*

The king knew that he could not make such promises. Still he could not bear to part with his son. *"Guard the gates day and night so the prince cannot escape,"* he ordered the guards. But this did not make the prince change his mind about seeking the truth.

One night, Siddhartha quietly entered the chamber where Yasodhara and Rahula were sleeping. He wanted to have one last look at his wife and son. He did not wake them up for fear that Yasodhara would try to persuade him to stay. With great sadness, he left the room. His decision to leave the palace did not mean that he did not love his wife

Ông ta theo cuộc sống đơn giản và thanh bình cho bản thân ông ta. Ông ta hy vọng sẽ tìm ra chân lý và vượt qua những đau khổ trong thế giới này.

Tất Đạt Đa, mỉm cười. “ Ta sẽ trở thành tu sĩ như ông ta”

Đột nhiên, họ nhận được tin từ cung điện "Công chúa vừa sinh hạ con trai cho thái tử!" Tất Đạt Đa rất hạnh phúc khi nghe công chúa sinh hạ con trai, nhưng giờ đây, thái tử sẽ khó khăn hơn để thực hiện ước mơ trở thành đạo sĩ. Tên của người con trai là Ra Hu La.

## **5. Xuất gia**

### **Rời cung điện**

Vua nói với Tất Đạt Đa, “ Ta đã già và không còn sức để cai trị triều đình nữa. Đây là lúc con phải thay ta.

Tất Đạt Đa nói, “ Thừa cha, con rất vui để làm việc đó, nếu vua cha có thể hứa cho con ba điều. Đó là con sẽ không bao giờ già, không bao giờ bị ốm và không bao giờ chết. nếu cha không làm được những điều này thì hãy cho con làm theo ý con.”

Nhà vua biết rằng không thể thực hiện những điều hứa như vậy. Nhưng nhà vua không thể cam lòng, nên đã ra lệnh cho lính “ Hãy canh cổng ngày đêm và không để thái tử bỏ trốn.” Điều này vẫn không làm cho thái tử từ bỏ ý định tìm kiếm chân lý cho mình.

Một ngày kia, Tất Đạt Đa lặng lẽ vào phòng công chúa và Ra Hu La đang ngủ. Thái tử muốn nhìn thấy vợ và con mình lần cuối. Thái tử không đánh thức họ dậy, vì sợ rằng Da Du Đà La sẽ cố thuyết phục thái tử ở lại. Thái tử rời phòng ngủ với tâm trạng buồn bã. Thái tử quyết định rời cung điện. Điều đó, không có nghĩa rằng thái tử không yêu thương vợ con mình, mà là tình yêu của thái tử ở trong thế giới lớn hơn.

and son; it meant that his love for the beings in the world was greater.

In the still of night, Siddhartha and Channa quietly slipped away from the palace, riding Kanthaka. The palace guards had fallen asleep. Kanthaka jumped over the city wall, carrying Siddhartha and Channa on his back. Once out of the city, Siddhartha stopped for a last look at Kapilavatthu, the place he had spent so many happy years, now bathed in moonlight. His decision had been made.

### ***A wandering holy man***

All night, they travelled south. At dawn, they came to the banks of a river. Kanthaka crossed it in one leap. Once across, Siddhartha said, *"We're safe here. Let us stop and rest."* Siddhartha took his sword and cut off his princely locks. Then he exchanged his royal clothes for the garment of a hunter who was passing by. He handed his hair and royal ornaments to Channa saying, *"Return to the palace with Kanthaka and give these to the king. Tell him that what I am doing is for the benefit of all beings."* Siddhartha was twenty-nine years old. From then on he was known as the sage, Gautama.

When the king heard the news of his son becoming a sage, he said to his guards, *"Go and bring the prince back."* Gautama had been wandering from one place to another, so it took the guards a while to find him. When they saw him, they begged, *"Please return to the palace."*

Gautama refused. *"Only after I have realized the truth and found the way to help end suffering of the world shall I return."* Five of the men remained with him.

Mãi đến khuya, Tất Đạt Đa và Cha Na cười trên con Kan Tha Ka lặng lẽ trốn khỏi cung điện. Lúc này, lính canh cung điện đang say ngủ. Kan Tha Ka nhảy qua cổng thành, mang theo thái tử và Chan Na trên lưng. Ra khỏi cung điện, Tất Đạt Đa dừng lại nhìn lần cuối cùng điện, nơi thái tử trải qua những năm tháng hạnh phúc. Lúc này ánh trăng tỏa sáng mọi nơi. Quyết định xuất gia của Thái tử đã được thực hiện.

## **Người đạo sĩ hành đạo**

Suốt đêm, họ đi về phía Nam. Lúc bình minh, họ đã đến bên bờ sông. Sau khi Kan Tha Ka nhảy qua sông, Tất Đạt Đa nói, “Chúng ta đã an toàn ở đây. Chúng ta hãy dừng và nghỉ ngơi. Tất Đạt Đa lấy gương và cắt lọn tóc của mình và cởi bỏ áo quần hoàng tộc, cải trang thành người đi săn thú. Thái tử cầm lọn tóc của mình và vật trang sức hoàng gia đưa cho Chan Na và nói “Hãy trở về cung điện với Kan Tha Ka và đưa những thứ này cho nhà vua. Nói với nhà vua rằng, ta đang làm những điều đem lại lợi ích cho mọi người.” Lúc bấy giờ, Tất Đạt Đa 29 tuổi. Kể từ đó Tất Đạt Đa được biết với cái tên nhà hiền triết, Gau-Ta-Ma. (Cồ Đàm)

Khi nhà vua nghe tin con trai của mình trở thành một hiền triết, nhà vua sai các lính canh, “Đi tìm và mang thái tử về cho ta”. Gau Ta Ma đã đi từ nơi này đến nơi khác vì vậy lính canh phải tốn nhiều công sức đi tìm. Khi thấy thái tử, họ cầu xin, “Xin thái tử hãy trở về cung điện”

Gau Ta Ma từ chối và nói “Sau khi ta tìm thấy chân lý và cách thức chấm dứt khổ đau của con người ta, sẽ trở về nhà.” Không thể lay chuyển được ý chí của thái tử, năm người lính tự nguyện đi theo làm bạn tu hành cùng thái tử.

## 6. The quest

### ***Searching for teachers***

Gautama wandered along the Ganges River looking for spiritual teachers. Alara Kalama and Uddaka were considered to be the best teachers in meditation at that time so Gautama went to study with them. First he studied under Uddaka, then under Alara Kalama. Very soon he had learnt all they had to teach, but he had not learnt to end suffering. He said to himself, *"I must find the truth on my own."*



### ***Six years of hardship***

With his five companions, Gautama went to a forest near the village of Uruvela. Here, several holy men were living



## **6. Câu hỏi**

### **Tìm thầy học đạo**

Gau Ta Ma đi dọc theo bờ sông Hằng để tìm thầy học đạo. Lúc bấy giờ Alara Kama và Uddaka được coi là người thầy thông thái nhất trong thiên định, vì vậy Gau Ta Ma đi đến học đạo ở họ. Lần đầu tiên ngài theo học thầy Uddaka rồi sau đó học với thầy Alara. Gau Ta Ma sớm học được những điều thầy dạy, nhưng Gau Ta Ma không được học về cách chấm dứt khổ đau. Gau Ta Ma tự nhủ , “Tự ta phải tìm ra chân lý. ”

### **Sáu năm khổ hạnh**

Cùng với năm người bạn, Gau Ta Ma đi vào khu rừng gần ngôi làng U Ru Ve La. Nơi đây có một vài đạo sĩ tu theo lối sống khổ hạnh và hành xác với những bài tập nặng nề.

in extreme poverty and tormenting themselves with severe exercises. They believed that if they put their bodies through torment they would understand the truth. Some slept on beds of nails. Some stood on their heads. They all ate so little they were just skin and bones. Gautama found a quiet spot on the banks of a nearby river. There he practised the most severe hardship. He slept on a bed of thorns. He ate only one grain of wheat and one sesame seed a day. At times, he would eat nothing at all. His body wasted away until there was only a layer of thin skin covering his bones. Birds made nests in his matted hair and layers of dust covered his dried-up body. Gautama sat completely still, not even brushing away insects.

## **7. Enlightenment**

### ***The song of the lute***

One evening, a group of young girls on their way home passed by Gautama who was sitting in meditation. They were playing the lute, a musical instrument, and singing. He thought, *“When the string of the lute is loose, its sound won’t carry. When the string is too tight, it breaks. When the strings are neither too loose nor too tight, the music is beautiful. A loose string means a life of pleasure. A tight string means a life of self torture. I’m pulling my strings too tightly. I cannot find the Way of Truth living a life of luxury or with my body so weak.”* Thus, he decide to give up self-torture.

### ***Sujata***

Soon after, while bathing in the river, Gautama was so weak that he fainted and fell. Sujata, a young village girl

Họ tin rằng nếu trải qua sự hành xác đối với cơ thể, họ sẽ hiểu được chân lý. Một vài người ngủ trên giường có gai. Một vài người thực hành kiểu đứng lộn ngược. Tất cả đạo sĩ đều ăn rất ít, vì vậy họ chỉ còn có da bọc xương. Gau Ta Ma tìm thấy một địa điểm yên lặng gần bờ sông, ngài thực tập những phương pháp khổ hạnh nhất. Ngài ngủ trên giường gai. Ngài ăn một ít gạo và ít hạt vừng mỗi ngày. Có lúc, ngài không ăn uống gì. Thân thể ngài không được chăm sóc, chỉ còn lớp da bọc xương trên thân thể. Những con chim làm tổ trên mái tóc rối, phủ đầy bụi của ngài. Gau Ta Ma ngồi tĩnh lặng hoàn toàn thậm chí không bận tâm xua đuổi côn trùng đang bay quanh ngài.

## **7. Giác ngộ**

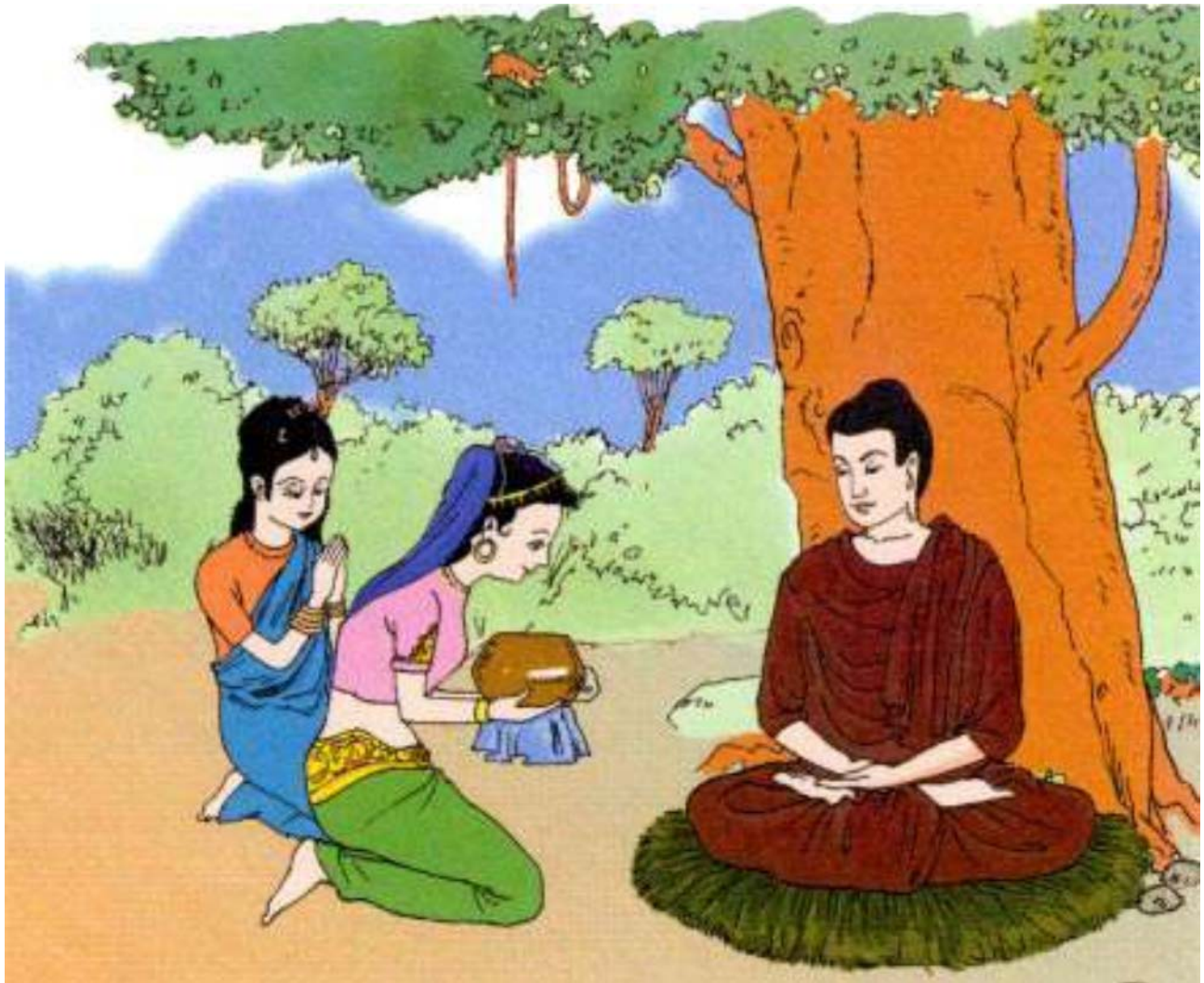
### **Tiếng sáo**

Một đêm khuya, một nhóm thiếu nữ trên đường về nhà đi ngang nơi Gua Ta Ma đang ngồi thiền định. Họ vừa hát, vừa đánh đàn luyt (một dụng cụ âm nhạc). Gua Ta Ma nghĩ, “ Khi sợi dây đàn chùng xuống, âm thanh không vang xa được. Khi sợi dây đàn kéo căng quá nó sẽ bị đứt. Khi dây đàn không quá căng hoặc không quá chùng, âm thanh nó sẽ rất hay. Cuộc sống quá sung sướng, nó giống như sợi dây đàn quá chùng. Ta phải làm cho dây đàn của ta căng lên. Dây đàn quá căng đồng nghĩa, ta đã tự khổ hạnh cuộc sống của ta. Ta đang lên dây đàn quá căng. Ta không thể tìm ra chân lý trong cuộc sống nhưng lựa hoặc bản thân ta quá gầy yếu. Vì vậy, ngài quyết định từ bỏ cuộc sống khổ hạnh quá mức.

### **Su Ja Ta**

Ngay sau đó, khi đang tắm ở dòng sông, Gau Ta Ma đã quá yếu đến nỗi bị ngất xỉu và té ngã. Một cô gái trẻ tên là Su Ja Ta, sống gần bờ sông, nhìn thấy ngài và mang cho ngài một hũ gạo và sữa, “Ngài hãy ăn cái này” Cô ấy nói, “ Nó sẽ làm cho ngài khỏe mạnh,”

who lived by the river, saw him and brought him a bowl of rice and milk. *"Eat this,"* she said. *"It will give you strength."* Gautama smiled, *"If you had not given me food, I would have died without finding the true way to happiness."* After the meal, he immediately felt stronger and continued his meditation.



When his five companions saw him eat, they were disgusted and said, *"Gautama has gone back to an easy life."* With that, they left him.

Gautama remembered meditating under the rose-apple tree when he was a child. *"I shall meditate as I did before. Perhaps that is the way to become enlightened."* From then on he began to eat daily. Once again, his golden skin glowed with health.

Gau Ta Ma cười, “ Nếu cô không dâng thức ăn cho ta, ta có thể đã chết mà không tìm ra con đường chân lý của hạnh phúc. Sau bữa ăn, ngài lập tức cảm thấy khỏe mạnh hơn và tiếp tục thiền định

Khi năm người bạn của ngài thấy ngài ăn, họ không bằng lòng, lánh xa ngài và nói. “ Gau Ta Ma đã trở về lại cuộc sống tầm thường.”

Gau Ta Ma nhớ lại lúc thiền định dưới cây táo đỏ khi ngài còn nhỏ. “Ta sẽ thiền định như ta đã làm trước đây. Dĩ nhiên, điều đó là cách để ta giác ngộ .” Từ đó ngài bắt đầu ăn hàng ngày, thân thể ngài khỏe mạnh trở lại.

## ***The long struggle***

Still seeking a way to understand the truth of life, Gautama set out for Buddhagaya (near Gaya in modern Bihar). Near a grove, he found a huge tree. A young grass cutter walked by and offered him a bundle of grass. He made a seat of the grass at the foot of the Bodhi tree. Then he walked around the tree three times and sat down facing east.

Silently Gautama vowed, *“Even if my flesh and blood were to dry up, leaving only skin and bones, I will not leave this place until I find a way to end all sorrow.”* He sat under the Bodhi tree for forty-nine days. He was determined to discover the source of all pain and suffering in the world. Mara, the evil one, tried to scare him into giving up his quest. First Mara sent rain, hail and wind that lasted for days. Gautama was not moved.

Next, Mara tried to lure Gautama into having selfish thoughts. He sent visions of his very beautiful daughters who danced and sang before Siddhartha. They were hoping to remind him of the pleasures of palace life and entice him to return. Gautama was not moved.

When this did not work, Mara sent his fierce demon armies. The sight of them turned Siddhartha's blood and cracked his bones. Still he did not move. As the demons' weapons got close to Siddhartha, they turned into soft petals that floated to the ground. The demons threw bolts of lightning and flaming rocks at his silent figure, but they were deflected by a shield of light. Mara urged his armies on, but the Buddha's goodness protected him from all their attacks.

## ***Victory at last***

During this struggle that happened in his mind, Gautama

## **Cuộc chiến đầu gian khổ**

Để hiểu chân lý của cuộc sống, Gau Ta Ma tìm kiếm nơi tu hành. Ngài tìm một cây cao to, gần một khu rừng. Một người cắt cỏ đi ngang qua và cho ngài một búi cỏ lớn. Ngài làm một đệm để ngồi dưới chân cây Bồ Đề. Ngài đi quanh cây Bồ Đề ba lần và ngồi quay mặt về hướng Đông.

Gau Ta Ma khẩn nguyện, “ Nếu ta không tìm ra con đường chấm dứt khổ đau, thì dù xương thịt ta có tan nát, thân thể ta chỉ còn da bọc xương, ta vẫn không rời khỏi chỗ này. Ngài ngồi dưới cây Bồ Đề trong 49 ngày. Ngài thiên định để khám phá nguồn gốc sự khổ đau của con người.

Lúc này, có ác ma với tên gọi là Ma Ra, cố làm ngài hoảng sợ để từ bỏ ý định tìm chân lý của ngài. Đầu tiên, Ma Ra làm mưa, gió và sấm chớp từ ngày này qua ngày khác, nhưng Gau Ta Ma không lay chuyển.

Tiếp đó, Ma Ra cố gắng lung lay Gau Ta Ma bằng những dục vọng ích kỷ. Ma Ra sai những người con gái xinh đẹp ra nhảy múa trước Tất Đạt Đa. Chúng hy vọng, Tất Đạt Đa sẽ gọi nhớ lại những tiện nghi trong cung điện và lôi kéo ngài trở về cuộc sống xa hoa trước đây. Gau Ta Ma vẫn không lay chuyển ý chí.

Khi không thực hiện được ý đồ của mình, Ma Ra đã sai đội quân ma quỷ dữ tợn đến phá phách ngài. Những hình ảnh ghê sợ của quỷ dữ làm Tất Đạt Đa kinh sợ, nhưng ngài vẫn không nao núng tinh thần. Lúc vũ khí của những con quỷ dữ tợn chạm vào người Tất Đạt Đa, chúng trở nên mềm mại và cong xuống đất. Quỷ ném những vòng lửa và những cục than vào thân thể ngài đang ngồi bất động, nhưng tất cả bị lệch hướng bởi hào quang tỏa ra từ ngài. Ma Ra thúc giục ma quỷ tấn công nhưng lòng từ bi của Đức Phật đã che chở ngài trước mọi sự tấn công của ma quỷ.

## **Chiến thắng cuối cùng.**

Trong quá trình thiên định, ngài thấy rõ bản chất của chúng sinh. Nguyên nhân của mọi khổ đau là do sự tham lam, ích kỷ và ngu dốt.

was able to see things as they truly were. Now he had finally found the answer to suffering: *“The cause of suffering is greed, selfishness and stupidity. If people get rid of these, they will be happy.”*

Mara visited Gautama one last time, still trying to confuse him. He asked Gautama, *“How can you prove that you are worthy to become an enlightened one? What are your virtuous deeds? Who is your witness?”*

Calmly the seated Gautama touched the earth with his right hand. The Earth thundered, *“I am his witness!”* Defeated, Mara fled.

During a full-moon night in May, Gautama went into deep meditation. As the morning star appeared in the eastern sky, he became an enlightened one, a Buddha. He was no longer Siddhartha Gautama the prince. He looked the same, yet one could see about him the signs of a Perfect One. His body glowed with golden light and emitted the colours of the rainbow. The heavens rained down perfumed blossoms and the earth trembled.

He was thirty-five years old. From now on he would be known as the Buddha, the Enlightened One. He realized that all beings could do what he had done. He exclaimed, *“How wonderful! All beings can become Buddhas.”*

### ***Under the Bodhi Tree***

The Buddha remained in deep meditation below the tree because he was free at last. Then he stood up and gazed at the tree in gratitude, to thank it for having given him shelter. From then on the tree was known as the Bodhi tree, the tree of Enlightenment.



Nếu mọi người từ bỏ điều này, họ sẽ trở nên hạnh phúc.

Khi Ma Ra đến thăm Gau Ta Ma lần cuối, với ý định làm nao núng ngài. Ma Ra hỏi Gau Ta Ma, “Ngài có thể chứng minh rằng ngài sẽ tìm được giác ngộ. Ai sẽ chứng kiến chân lý cho ngài.

Bình thản, Gau Ta Ma ngồi xuống, tay phải chạm tay vào đất và nói “Ta có đất trời làm chứng!” Mặt đất rung chuyển khi Gau Ta Ma nói. Ma Ra sợ hãi bỏ đi.

Trăng tháng Năm sáng vàng vạc, Gau Ta Ma tập trung vào thiền định. Vào lúc sao Mai bắt đầu xuất hiện ở phía Đông, ngài đã thực sự giác ngộ, trở thành Đức Phật, Ngài không còn là thái tử Tất Đạt Đa hay một nhà hiền triết Gau Ta Ma nữa. Ngài nhìn thấy tất cả chúng sinh đều đau khổ vì tham, sân, si. Thân thể ngài tỏa sáng hào quang chói chói. Lúc này, trên thiên giới trút xuống những cơn mưa hoa thơm lừng và trái đất rung chuyển.

Bây giờ Ngài 35 tuổi. Từ đó, ngài trở thành Đức Phật, một vị giác ngộ hoàn toàn. Ngài nhận thức chúng sinh đều có thể giác ngộ như vậy. Ngài tuyên bố “Thật là tuyệt vời, tất cả chúng sanh đều có khả năng thành Phật.”

## **Dưới cây Bồ đề**

Đức Phật vẫn thiền định dưới gốc cây cho đến khi ngài đã giải thoát hết mọi điều. Rồi ngài đứng dậy, cúi chào cây Bồ Đề, đã che chở cho ngài. Từ đó, cây Bồ Đề còn được gọi là cây giác ngộ.



## 8. Chief monks

### ***The first five monks***

The Buddha then went searching for the five companions who had abandoned him. He found them in the Deer Park near Benares. They thought the Buddha had given up the quest for Enlightenment when he accepted Sujata's offering of food. Therefore, when they saw him coming towards them now, they said, "*Here comes Gautama. Let's*

## **8. Lãnh đạo tỳ kheo**

### **Năm người bạn đồng tu đầu tiên**

Đức Phật đi tìm năm người bạn đồng tu đã xa lánh ngài trước đây. Ngài tìm thấy họ ở vườn Lộc Uyển gần Be Na Res. Lúc này, họ nghĩ Đức Phật đã từ bỏ ý định tìm kiếm giác ngộ khi ngài nhận thực phẩm do Su Ja Ta cúng dường. Bởi vậy, khi thấy ngài đến gần họ. Họ nói, “Đấy, Góa Ta Ma đến đấy. Chúng ta không nên nói chuyện với ông ta.”

*not talk to him.*” However, as the Buddha came near, a radiant light shone around him. His presence was so impressive that the five holy men forgot what they had agreed upon. All of them got up to meet him. One took his bowl while another prepared a seat for him. A basin of water was fetched for him to wash his feet. Then the Buddha told them, *“I have attained enlightenment and have come to tell you what I have found. Don’t call me Gautama anymore. I am now the Buddha.”* They felt sorry that they left him and begged his forgiveness. Then they listened to the Buddha speak his first teachings. He said, *“All suffering and pain, fear and hatred come from greed. One who has no greed has no worries. What has he to fear?”* As he spoke, they began to understand.

After they had fully understood the teachings, they asked the Buddha to ordain them. The Buddha agreed and ordained them by saying, *“Come monks! Lead a religious life to make a complete end to suffering.”* They shaved their heads and put on dark yellow robes. Thus, the Sangha was formed.

### ***The first sixty monks***

The expansion of the Sangha began with the ordination of Yasa, the son of a rice merchant who lived in Varanasi. He led a life of luxury, but found it boring and meaningless. After hearing the Four Noble Truths from the Buddha, it was like being awakened from a dream. He realized that life is about suffering and that beauty and enjoyment do not last. Yasa decided to stay with the Buddha and become his disciple. He asked, *“O Lord, may I be ordained?”* In reply the Buddha said, *“Come monk. Lead the holy life.”*

Fifty-four of Yasa’s friends followed his example and

Tuy nhiên, khi Đức Phật đến gần, một luồng hào quang chiếu sáng quanh ngài. Về uy nghi của Ngài gây ấn tượng đến nỗi năm vị đạo sĩ quên rằng họ đã thống nhất với nhau không chào đón ngài. Các đạo sĩ hồ hởi khi gặp ngài. Người đem chậu, người khác xối nước để rửa chân cho ngài. Rồi Đức Phật nói với họ, “ Ta đã đạt được sự giác ngộ và ta đến để nói với các ngài chân lý ta đã nhận ra. Đừng gọi ta là Góa Ta Ma nữa. Ta bây giờ đã là Phật. Họ cảm thấy xấu hổ khi đã xa lánh ngài trước đây và cầu xin ngài tha thứ. Rồi họ lắng nghe Đức Phật giảng bài giảng đầu tiên. Ngài dạy, “ Tất cả nỗi khổ đau, sợ hãi và căm thù đều xuất phát từ lòng tham lam. Người không tham lam sẽ không lo sợ. Tham lam làm họ sợ hãi!” Họ bắt đầu hiểu lời dạy của ngài .

Sau khi hiểu rõ những lời dạy của Đức Phật, họ xin Đức Phật truyền giới. Đức Phật đồng ý truyền giới và nói rằng, “ Hãy là tỳ kheo, đi theo lối sống tu hành để chấm dứt khổ đau.” Họ cạo đầu và mặc áo choàng màu vàng sẫm. Như vậy, Tăng đoàn được thành lập.

## **Sáu mươi vị tỳ kheo đầu tiên**

Sự mở mang tăng đoàn bắt đầu với lễ truyền giới cho Da Xá (yasa), con trai của một người buôn gạo sống ở Va Ra Na Si. Ông ấy có cuộc sống vương giả, nhưng cảm thấy chán nản và tẻ nhạt trong cuộc sống. Sau khi nghe Đức Phật giảng Tứ diệu đế (Bốn chân lý cao quý ), Da Xá đã giác ngộ như được đánh thức sau một giấc ngủ mê. Ông nhận ra rằng cuộc sống toàn khổ đau; sắc đẹp và sự sung sướng không tồn tại mãi mãi. Da Xá quyết định ở lại bên Đức Phật và trở thành đệ tử của ngài. Ông ấy xin Đức Phật, “ Thừa Đức Phật, con có thể được truyền giới.

Đức Phật trả lời, “ Hãy là tỳ kheo, đi theo lối sống tu hành. ”

Năm mươi tư người bạn của Da Xá theo gương ngài và tìm đến diện kiến Đức Phật.

they sought out the Buddha. They too were impressed by his teachings and asked to be accepted as monks. The Sangha then numbered sixty members in all.

When the first sixty disciples had become Arhats, that is, people who have overcome desire, ill will and ignorance, the Buddha decided that it was time for them to go out and spread his teachings to the world. He said to them, *“Go forth to teach out of compassion for the world, for the benefit, welfare and happiness of people. Let not two of you go the same way. Spread the truth to all people.”*

The sixty disciples were instructed to go to sixty different places to spread his teachings. They brought to the Buddha many people who wished to be admitted into the Sangha. During that period, everyone had to be ordained by the Buddha himself. Thinking that such an arrangement would be inconvenient for his disciples, he made a rule that allowed all monks to ordain new comers or novices. This rule is still followed by Buddhist monks today.

### ***Kassapa***

When road conditions were suitable for travel, the Buddha went to Rajagaha. On the way, he stayed with three holy men who were brothers. They lived in huts at the edge of a grove and practised the ancient religion of fire worshipping. Their leader, Kassapa, had one thousand followers. They wore their hair in matted locks.

Since they worshipped fire, the Buddha spoke to them about fire. *“The real fires in life are greed, hatred and stupidity. If you want peace, you must put out these fires.”* The three Kassapa brothers and their one thousand disciples cut off their tousled locks and became monks.

Họ quá ấn tượng về lời dạy của Ngài và xin Ngài cho họ được làm tỳ kheo. Bây giờ tăng đoàn đã lên 60 người.

Khi 60 đệ tử đầu tiên trở thành các vị A la hán, vượt qua tham, sân, si và ngu dốt. Đức Phật quyết định đến lúc các đệ tử đi ra ngoài và truyền giảng lời dạy của Ngài cho chúng sinh. Ngài nói với các đệ tử, “ Hãy tiếp tục gieo rắc lòng từ bi cho chúng sinh, vì sự an lạc, thịnh vượng và hạnh phúc của chúng sinh. Các đệ tử hãy chia nhau đi khắp mọi nơi. Hãy truyền bá chân lý cho chúng sinh.”

Sáu mươi đệ tử đã được hướng dẫn đi 60 địa điểm khác nhau để truyền bá lời dạy của Đức Phật. Họ mang hình ảnh và lời dạy của Đức Phật, đến những người có nguyện vọng gia nhập Tăng đoàn. Trong giai đoạn này, các đệ tử được truyền giới bởi chính Đức Phật. Nhận thấy việc truyền giới như vậy gây ra bất tiện cho các đệ tử, ngài quyết định đưa ra một giới luật, cho phép các tỳ kheo được truyền giới cho những người mới đến hoặc những tập sự. Giới luật này được các tu sĩ Đạo Phật gìn giữ cho đến ngày hôm nay.

## **Ca Diếp ( Kassapa )**

Khi điều kiện đường xá thuận tiện cho việc đi lại, Đức Phật đã đến Thành Vương Xá ( Rajagaha ). Trên đường đi, ngài ngồi cùng xe với ba vị đạo sĩ, là anh em ruột. Họ sống trong một cái chòi ngày ven rừng và thực tập nghi lễ tôn giáo thờ thần lửa cổ xưa. Người thủ lĩnh của họ là Ca Diếp, người có hàng ngàn đệ tử. Những người này để tóc dài và búi tóc lại.

Lúc họ cầu nguyện thần lửa, Đức Phật nói với họ, “ Ngọn lửa thực sự trong cuộc sống là sự tham lam, thù hận và ngu dốt. Nếu như ngài muốn thanh thản, ngài phải tiêu diệt ngọn lửa này. Nghe lời dạy của Đức Phật, ba anh em Ca Diếp và hàng ngàn đệ tử của họ giác ngộ. Họ đã cắt tóc và trở thành tỳ kheo.

## ***Sariputta and Moggallana***

Moggallana was a quiet child and liked to play alone until he met Sariputta, who was quite the opposite. Sariputta was never shy and talked to everyone. In spite of their differences, they were good friends and always found things they liked to do together. They played games, ran in the meadows, and took long walks in the woods.

Moggallana often joined Sariputta in the town square where they listened to many religious teachers talk about their ideas. They vowed, *“When we grow up, we will search for the truth. Whoever finds it first will share it with the other.”*

One day when Sariputta was already a grown man, he happened to see Assaji, one of the first five monks, walking in the city. Assaji was calm and dignified, and his face glowed with happiness. Sariputta asked him, *“Who is your teacher? Will you take me and my friend to him?”* He ran to get his friend, Moggallana, and together they went to hear the Buddha teach. They also decided to become monks.

Since then, thousands of people have joined the Sangha and led a holy life. They in turn have taught millions of people how to live wisely and happily.

## **9. Chief nuns**

### ***Pajapati became a nun***

**I**n the fifth year after his Enlightenment, the Buddha returned to Kapilavattu with his disciples when he heard that his father was seriously ill. After his father passed away, Queen Pajapati told the Buddha, *“Yasodhara, my ladies-in-waiting and I wish to become nuns.”*



## **Sariputta và Moggallana ( Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên)**

Mục Kiền Liên là một đứa trẻ đằm tính và thích chơi một mình, mãi đến khi Mục Kiền Liên gặp Xá Lợi Phất, người rất hiếu động. Xá Lợi Phất không bao giờ e ngại khi nói chuyện với mọi người. Mặc dù tính cách khác nhau, nhưng họ là hai người bạn tốt, luôn tìm những sở thích chung để chơi cùng nhau. Họ chơi đùa, chạy trong bãi cỏ và đi bộ trong rừng.

Mục Kiền Liên thường cùng với Xá Lợi Phất đến quảng trường trong thị trấn nghe những vị truyền giáo nói chuyện về ý thức. Mục Kiền Liên và Xá Lợi Phất nguyện rằng khi lớn lên họ sẽ tìm chân lý. Người nào tìm ra chân lý đầu tiên sẽ chia sẻ với người còn lại

Một ngày kia, khi Xá Lợi Phất đã thực sự trưởng thành, ông ấy bắt gặp A Xà Chí ( Assaji ) một trong năm đệ tử đầu tiên của Đức Phật đang đi vào thị trấn. A Xà Chí uy nghi, tôn quý và khuôn mặt tỏa sáng sự hạnh phúc. Xá Lợi Phất cầu xin A Xà Chí, “ Ai là thầy của ngài? Xin ngài dẫn tôi và bạn tôi đến gặp ông ấy. Sau khi biết Đức Phật là vị thầy của A Xà Chí, Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên cùng nhau tìm gặp. Sau khi nghe lời dạy của Đức Phật, họ quyết định trở thành tỳ kheo.

Từ lúc đó, hàng ngàn người đã gia nhập vào Tăng đoàn và theo cuộc sống tu hành. Họ trở lại giảng dạy cho hàng triệu người khác về cách sống trí tuệ và hạnh phúc.

## **9. Lãnh đạo tỳ kheo ni**

### **Ba Xà Đề ( Ba Xà Đề ) trở thành tỳ kheo ni**

Mười lăm năm sau khi Đức Phật giác ngộ, Đức Phật cùng các đệ tử của Ngài trở về Ca Tỳ La Vệ khi nghe tin rằng cha của ngài bị ốm nặng. Sau khi cha ngài qua đời, Hoàng hậu Ba Xà Bà Đề nói với Đức Phật, “ Công chúa Da Du Đà La, các người hầu và ta đã mong ước trở thành người tu hành.”

At first the Buddha refused and explained, *“The life we lead is far too harsh for women. The Buddha’s teachings can be followed anywhere. It is not necessary to leave the comfort of your home and family.”* After that, the Buddha went to Vesali.

However, Pajapati was not discouraged by the Buddha’s comment. She cut her hair, put on a yellow robe and accompanied by Yasodhara and other Sakyan women, walked to Vesali. The long journey caused their feet to swell. Looking weary and with their clothes covered in dust, they finally arrived at the monastery where the Buddha was preaching. In tears, Pajapati spoke to Ananda, a personal attendant of the Buddha, *“Please ask the Buddha to let us become nuns.”*

It was Ananda who saw their determination to join the Order. He asked the Buddha, *“Can women lead a holy life and become Arhats if they become nuns?”*

The Buddha answered, *“Yes Ananda, they can even in this very life. Tell Pajapati and the others that I will accept them into the Order.”* This was how Pajapati, Yasodhara, and their companions became the first nuns. Thus, the Order of Nuns was formed.

### ***Vaidehi became Ksema***

Vaidehi, the queen of King Bimbisara of Magadha, was a beauty, and she admired beautiful things. The king often urged her, *“Come with me to meet the Buddha.”* The queen would say, *“I prefer the beautiful surroundings of the palace.”*

*“In that case, I will bring the beauty of the forest to you,”* replied the king. And he did just that. He had poets compose poems about the loveliness and peacefulness of

Đây là lần đầu tiên Đức Phật từ chối thu nhận đệ tử và ngài giải thích, “ Cuộc sống tu hành rất khắc nghiệt với phụ nữ. Vì vậy, không nhất thiết phải từ bỏ nhà cửa và gia đình. Lời dạy của Đức Phật có thể học ở mọi nơi “. Sau đó, Đức Phật đi Vệ Xá ( Vesali ).

Tuy nhiên, Ba Xà Bà Đề đã không nản chí vì lời từ chối của Đức Phật. Bà ta cắt tóc, mặc áo choàng vàng, cùng với công chúa Da Du Đà La và những người phụ nữ dòng họ Thích Ca đi bộ đến Vệ Xá. Hành trình dài làm chân họ bị sưng lên đau đớn. Khi đến được nơi Đức Phật đang thuyết pháp, mọi người ai cũng mệt mỏi và áo quần đầy bụi bẩn. Trong nước mắt, Ba Xà Bà Đề nói với A Nan Đà, người đi theo hầu hạ Đức Phật, “ Xin ngài thưa với Đức Phật, cho chúng ta trở thành tỳ kheo ni.”

A Nan Đà người thấy rõ quyết tâm của họ xin quy y. A Nan Đà thưa Đức Phật, “ Thưa ngài, những người phụ nữ có thể theo cuộc sống tu hành và có thể đắc quả Bồ Tát khi họ là tỳ kheo ni.”

Đức Phật trả lời, “ A Nan Đà, phụ nữ có thể theo cuộc sống tu hành. Hãy báo với Ba Xà Đề và những người phụ nữ trong đoàn ta chấp nhận truyền giới cho họ.” Như vậy, Ba Xà Đề , Da Du Đà La và những người đi theo đoàn trở thành tỳ kheo ni. Từ đó, tăng đoàn tỳ kheo ni đã được thành lập.

### **Vi Đề Hy trở thành Ka Se Ma**

Vi Đề Hy hoàng hậu của vua Tần Bà Sa La ở Ma Ga Đà Ha, một người xinh đẹp và cũng ưa thích cái đẹp. Vua Tần Bà Sa La thường giục hoàng hậu, “ Hãy đi với ta đến gặp Đức Phật.” Hoàng hậu nói, “Thiếp thích những âm thanh trong cung điện hơn.” Nhà vua đáp, “Nếu vậy, ta sẽ mang về đẹp của núi rừng về cho hoàng hậu.” Và vua đã làm đúng như vậy. Vua làm thơ về vẻ đẹp và sự tĩnh lặng của núi rừng, nơi Đức Phật đang ở. Thơ của nhà vua được đọc cho hoàng hậu giải trí.

the forest where the Buddha was staying. The poems were sung at the palace to entertain the queen.

The poems touched her heart and she became enchanted by them. One day she asked King Bimbisara to take her to the forest to see its beauty. There, sitting under a flowering tree, was the Buddha. A maiden even more beautiful than the queen was fanning him. *“I have never seen anyone so beautiful!”* exclaimed the queen as she moved nearer to get a closer look.

As Vaidehi was gazing at her, the beautiful maiden began to turn into an ugly old woman with wrinkled skin and grey hair. She grew older and older, weaker and weaker until she sank to the ground and died. Although this was only a vision, Vaidehi hid her face in horror. The Buddha pitied her and said, *“Beauty does not last. Those attached to beauty are like a spider entangled in its own web — the spider has no way out. Not being attached is true freedom.”*

Vaidehi understood, and gave up her desire for beauty. She followed the Buddha and became a nun by the name of Ksema.

## **10. Outstanding Lay Followers**

**Y**asa’s father had been searching for Yasa after he had left home and entered the Sangha. Eventually, he came upon the Buddha who explained Dharma to him. He listened with growing enthusiasm and became the first lay follower to take the Threefold Refuge in the Buddha, the Dharma and the Sangha.

At the invitation of Yasa’s father, the Buddha and Yasa

Những bài thơ đánh thức trái tim của hoàng hậu và hoàng hậu trở nên vui thích. Một ngày kia hoàng hậu xin vua Tần Bà Sa La đưa hoàng hậu vào rừng để chiêm ngưỡng vẻ đẹp núi rừng. Lúc đó, Đức Phật ngồi dưới cây hoa. Người hầu Đức Phật đẹp hơn cả hoàng hậu đang quạt cho ngài “ Ta chưa bao giờ thấy một người nào đẹp như vậy!” Hoàng hậu thốt lên khi đến gần để quan sát.

Lúc Vi Đề Hy đang ngắm nhìn, người hầu xinh đẹp bắt đầu trở thành người phụ nữ già nua, da nhăn nheo và tóc bạc. Bà ta già đi và càng lúc càng yếu đi mãi đến khi bà ta lăn xuống đất và chết. Mặc dù chỉ nhìn thấy, Vi Đề Hy không giấu nổi sợ hãi của mình. Đức Phật, thương xót cho Vi Đề Hy và nói, “ Sắc đẹp không kéo dài mãi. Ưa chuộng sắc đẹp như con nhện giăng tơ quanh người nó. Con nhện sẽ không có lối thoát. Không có sự ràng buộc nào là tự do thật sự.

Vi Đề Hy hiểu lời dạy của Đức Phật và từ bỏ đam mê sắc đẹp của mình. Bà ta đi theo Đức Phật và trở thành nữ tu sĩ với tên gọi là Ka Se Ma.

## **10. Những cư sĩ kiệt xuất.**

Cha của Da Xá đang đi tìm Da Xá sau khi ông ấy bỏ nhà đi và gia nhập Tăng đoàn. Cuối cùng, ông ấy tìm đến nơi Da Xá đang tu hành và được nghe Đức Phật giảng dạy về Pháp. Ông ấy lắng nghe với sự yêu thích và trở thành người cư sĩ đầu tiên quy y về Tam Bảo noi theo Phật, Pháp, Tăng.

Theo lời mời của cha Da Xá, Đức Phật và Da Xá đi đến dùng cơm tại nhà của cha mình. Sau bữa ăn, Đức Phật giảng Pháp cho mẹ của Da Xá nghe. Bà ta quá ấn tượng, đã nguyện đi theo Tam Bảo và trở thành cư sĩ nữ đầu tiên.

went for a meal at his house. The Buddha talked about Dharma after the meal and Yasa's mother was also listening. She was so impressed that she took the Threefold Refuge and became the Buddha's first woman lay follower.

### **Anathapindika**

In Savatthi, there lived a very wealthy merchant by the name of Sudatta. Generous in nature, he often gave food and shelter to orphans, the old and the poor. Hence, he was popularly known as Anathapindika, which means *"giver of alms to the unprotected."*

While Anathapindika was doing some business in Rajagaha, he heard about the Buddha. So eager was Anathapindika to meet the Buddha that he got up and set off to see him in the middle of the night. On the way, he had to walk through a cemetery but he continued his journey in spite of his fear.

By daybreak, he reached the park where the Buddha was. He was so glad to see the Buddha that he at once prostrated himself before him and said, *"I hope the Buddha is living at ease."*

*"Yes, always at ease he lives. Untouched by desire, he has entered the ideal state of Nirvana. While being free from all attachments, he has removed all suffering. In his mind, he is calm."* the Buddha replied.

After hearing the Buddha's words, Anathapindika took the Threefold Refuge and became a lay follower. He invited the Buddha to a meal and requested him to visit his hometown of Savatthi. The Buddha accepted this invitation.

Back in Savatthi, Anathapindika went around looking for a suitable place for the Buddha to stay. He spotted a

## Cấp Cô Độc

Ở Sa Va Thi, có một người thương nhân giàu có tên là Su Dat Ta sinh sống. Nổi tiếng khắp nơi, ông ta thường phân phát thức ăn, áo quần cho người cô đơn, người già, người nghèo. Vì vậy, ông ta nổi tiếng như là một Cấp Cô Độc, có nghĩa là “bố thí đến những người không được che chở.”

Khi Cấp Cô Độc đang buôn bán ở Ra Ja, ông ấy nghe câu chuyện về Đức Phật. Vì muốn được diện kiến Đức Phật, Cấp Cô Độc dậy sớm và ra đi từ lúc nửa đêm. Trên đường đi, ông ấy đã đi ngang qua một nghĩa trang nhưng ông ta vẫn tiếp tục hành trình dù rất sợ hãi.

Lúc trời rạng sáng, ông ấy đến khu vườn nơi Đức Phật đang ở. Ông ta quá đỗi vui mừng lễ sát đất trước Đức Phật và nói, “Con mong muốn Đức Phật có cuộc sống thanh thản.”

Đức Phật trả lời, “Đúng rồi, ta luôn luôn thanh thản trong cuộc sống. Không mưu cầu danh lợi, ta đã đạt đến trạng thái niết bàn. Khi vất bỏ những ràng buộc, ta vất bỏ hết khổ đau. Trong ý thức, ta rất bình thản.

Sau khi nghe lời dạy của Đức Phật. Cấp Cô Độc tiếp nhận Tam Bảo và trở thành cư sĩ. Ông ta đã mời Đức Phật đến thăm nhà và dùng cơm tại nhà ông ta ở Sa Va Thi. Đức Phật nhận lời mời.

Sau khi trở về Sa Va Thi, Cấp Cô Độc đã đi tìm kiếm nơi thích hợp để Đức Phật tu hành.

grove belonging to Prince Jeta, which seemed ideal for a monastery. However, Prince Jeta was reluctant to sell the grove even for the high price of a hundred thousand pieces of gold. When Anathapindika persisted in asking the price of the grove, the prince decided to discourage him. He imposed a condition of sale which he thought Anathapindika would find impossible to satisfy. Prince Jeta declared that he would sell the grove for the amount of gold pieces needed to cover every inch of it.

Taking the prince's words in earnest, Anathapindika immediately instructed his men to bring the gold pieces and lay them on the ground of the grove. Except for the space occupied by the trees, the whole grove was soon completely covered. Prince Jeta was struck by Anathapindika's determination to fulfill his condition on the sale. When he came to know that the grove was being bought for the Buddha, he said to Anathapindika, *"The land is yours but the trees are mine. I give away the trees as my share of the offering to the Buddha."*

In honour of the prince, the grove was known as the Jeta Grove. There, Anathapindika built a monastery for the use of the Buddha and his disciples. This was later known as Anathapindika Monastery.

## **Visakha**

Visakha was declared by the Buddha to be foremost among those who had devoted their services to the Order. When she was seven years old, the Buddha happened to visit the place of her birth. Since then, she was always happy to hear the teachings of the Buddha.

When she grew up, she married the son of a wealthy



Ông ta chọn một khu rừng của Thái tử Kỳ Đà ( Jeta) cai quản, nơi rất lý tưởng để xây dựng tu viện. Tuy nhiên, Thái tử Kỳ Đà không muốn bán khu rừng cho dù với giá rất cao hàng trăm ngàn lượng vàng. Khi Cấp Cô Độc, vẫn khẳng khẳng muốn mua khu rừng của thái tử, thái tử đã quyết định ngăn cản Cấp Cô Độc. Thái tử đưa ra điều kiện mua bán mà thái tử nghĩ Cấp Cô Độc sẽ không có khả năng để đáp ứng. Thái tử Kỳ Đà tuyên bố rằng thái tử sẽ bán khu rừng với số vàng cần để trải kín hết diện tích của khu rừng.

Ngay sau khi Thái tử ra điều kiện, Cấp Cô Độc lập tức sai người hầu mang vàng ra trải xuống khu rừng. Ngoại trừ diện tích bị chiếm bởi cây cối, toàn bộ khu rừng đã được phủ vàng ngay sau đó. Thái tử Kỳ Đà sửng sốt bởi Cấp Cô Độc đã quyết tâm đáp ứng điều kiện của mình. Khi thái tử biết rằng khu rừng đã được mua cho Đức Phật, ông ấy nói với Cấp Cô Độc, "Đất là của ông nhưng cây cối là của ta. Ta sẽ biếu tặng những cây trong rừng như là phần cúng dường của ta cho Đức Phật."

Để nhớ ơn của thái tử, khu rừng đã được biết như là rừng Kỳ Thọ, ở đó Cấp Cô Độc xây một tu viện cho Đức Phật và các đệ tử của ngài tu hành. Sau này được biết như là tu viện Cấp Cô Độc.

## **Vi Sa Kha**

Vi Sa Kha được Đức Phật đánh giá là người cống hiến lớn cho Tăng đoàn. Khi Vi Sa Kha lên bảy tuổi, Đức Phật tình cờ viếng thăm nơi bà ta sinh ra, Từ đó, Vi Sa Kha luôn hoan hỉ nghe theo lời dạy của Đức Phật.

Khi lớn lên, bà ấy kết hôn với một người đàn ông giàu có ở Sa Vat Thi.

man in Savatthi. She offered daily alms to the monks and nuns when they came to her house. In the morning and afternoon, she visited the monastery to care for the needs of the monks and nuns, as well as listen to the sermons of the Buddha.

One day, she happened to visit the monastery wearing a very costly headdress. Out of respect for the Buddha, she removed it before seeing him and handed it over to a servant, who forgot to take it with him. Ananda found it and showed it to the Buddha who asked him to keep it for her. When Visakha came to know that it was with Ananda, she decided not to take it back but to sell it for the benefit of the Order. The Buddha asked her to build a monastery in the eastern part of Savatthi with the money from the sale. The monastery she built became very famous.

Visakha was outstanding among the women lay followers. Being a devout lay follower, she played an important role in the affairs of the Order of Nuns, and from time to time, she was asked by the Buddha to sort out disputes among the nuns.

## **11. The Buddha's Last Days**

**T**he Buddha had taught the truth for forty-five years. His every action had been for the sake of others. Now he was eighty years old. Despite his age, he prepared to make one last journey. He said, *"I have little time to live. I wish to return to my homeland where I grew up."* He and his disciples travelled slowly, resting often. Along the way, many people came to see him and to ask for advice. The Buddha was

Bà ấy cúng dường hàng ngày cho các tỳ kheo và tỳ kheo ni khi họ đi ngang qua nhà. Vào buổi sáng và buổi chiều, bà đến thăm tu viện để chăm lo những nhu cầu thiết yếu của tỳ kheo và tỳ kheo ni, cũng như lắng nghe những bài thuyết pháp của Đức Phật.

Một ngày kia, bà ấy tình cờ mang theo một cái mũ đắt tiền khi đến thăm tu viện. Để tỏ lòng ngưỡng mộ Đức Phật, bà ta đã tháo nó ra trước khi đến diện kiến Đức Phật và trao nó cho người hầu giữ. Người hầu lỡ đánh rơi cái mũ. An Na Đà tìm thấy và Đức Phật yêu cầu An Na Đà giữ nó giúp cho bà ấy. Khi Vi Sa Kha biết điều đó, bà ta quyết định không nhận lại chiếc mũ nữa mà bán nó để làm quỹ cho Tăng đoàn. Đức Phật yêu cầu bà ta xây dựng một tu viện phía đông từ số tiền có được do bán chiếc mũ của Sa Vat Thi. Tu viện bà xây dựng trở nên nổi tiếng.

Vi Sa Kha nổi tiếng trong số các cư sĩ nữ và là cư sĩ được mọi người kính trọng.

## **11. Những ngày cuối cùng của Đức Phật**

Đức Phật dạy về chân lý trong 45 năm. Mỗi hành động của ngài mang lợi ích cho mọi người. Bây giờ Ngài đã 80 tuổi. Mặc dù tuổi cao, ngài vẫn chuẩn bị thực hiện chuyến hành hương cuối cùng. Ngài nói, "Ta còn ít thời gian để sống, Ta muốn trở về nơi ta đã lớn lên." Ngài và các đệ tử đi chậm chạp, thường xuyên dừng lại. Dọc theo đường đi, nhiều người đến diện kiến và xin lời khuyên.

happy to teach anybody who came to him. They all listened and bowed respectfully.

### ***The Buddha spoke of his death***

On the journey, the Buddha was offered a meal of mushrooms by Chunda, a blacksmith. He became ill after the meal, but insisted on continuing as far as Kusinagara. Ananda, his faithful attendant, wept to see the Buddha so ill. The Buddha comforted him saying, *“Do not grieve, Ananda. I am old and feeble and cannot live forever. It is natural for everything that is born to die. In three months I shall pass into final Nirvana, a state of ultimate peace and happiness. Call all the monks and nuns together.”*

The disciples wept and begged their teacher to remain in the world. With tears in his eyes, Ananda asked, *“When the Buddha is no longer in the world, who is there to teach us?”*

*“What more is there to teach, Ananda?”* the Buddha asked. *“I have taught you all I know. There is nothing that I have kept hidden. My teachings are your teacher now. Follow them and you will be true to me.”*

In a sala grove near Kusinagara, the Buddha humbly said, *“I can go no further Ananda, prepare a resting place for me between these two large sala trees.”* He lay down on his right side with his head to the north. The two sala trees bloomed out of season and rained their blossoms all around him.

### ***Last respects***

Hearing that the Buddha was dying, people came from afar to pay their last visit. Even as he lay there in pain, he continued to teach until his last moment.

Đức Phật hoan hỉ dạy cho bất cứ người nào đến với Ngài. Họ đều lắng nghe và tỏ lòng thành kính.

### **Đức Phật nói về cái chết**

Trên đường đi, Đức Phật đã được một người thợ rèn tên là Thuần Đà mời dùng cháo nắm rơm. Ngài bị ốm sau bữa ăn, nhưng vẫn nhất quyết tâm tiếp tục rời thành Câu Thi Na. A Nan Đà, người đệ tử thành kính đã khóc khi nhìn thấy Đức Phật ốm như vậy. Đức Phật an ủi A Nan Đà và nói, “Đừng có đau buồn như vậy, ta đã già yếu và không thể sống mãi được. Đó là quy luật của mọi vật, có sinh thì có diệt. Trong 3 tháng ta sẽ đi vào cõi niết bàn, một trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng và hạnh phúc. Hãy thông báo cho các tỷ kheo và tỷ kheo ni lại đây.

Các đệ tử gạt nước mắt và cầu xin ngài tiếp tục sống với chúng sinh. Nước mắt đầm đìa A Nan Đà xin lời chỉ dạy, “Khi Đức Phật không còn trên thế gian, ai là người sẽ dạy chúng con?”

Có cần phải dạy điều gì nữa không, A Nan Đà?” Đức Phật nói: “Ta đã dạy cho các con những điều ta biết. Không có điều gì ta giấu diếm. Lời dạy của ta sẽ là người thầy của các con bây giờ. Hãy thực hành theo chúng và các con sẽ thấy chân lý của ta.

Trong rừng cây Sa La gần Câu Thi Na, Đức Phật bình thản nói, “Ta không thể đi được nữa A Nan Đà, hãy chuẩn bị nơi nghỉ ngơi cho ta ở giữa hai cây Sa La lớn. Ngài nằm xuống mình nghiêng về bên phải và đầu hướng về phía Bắc. Hai cây Sa La tỏa bóng trái mùa và rụng hoa quanh ngài.

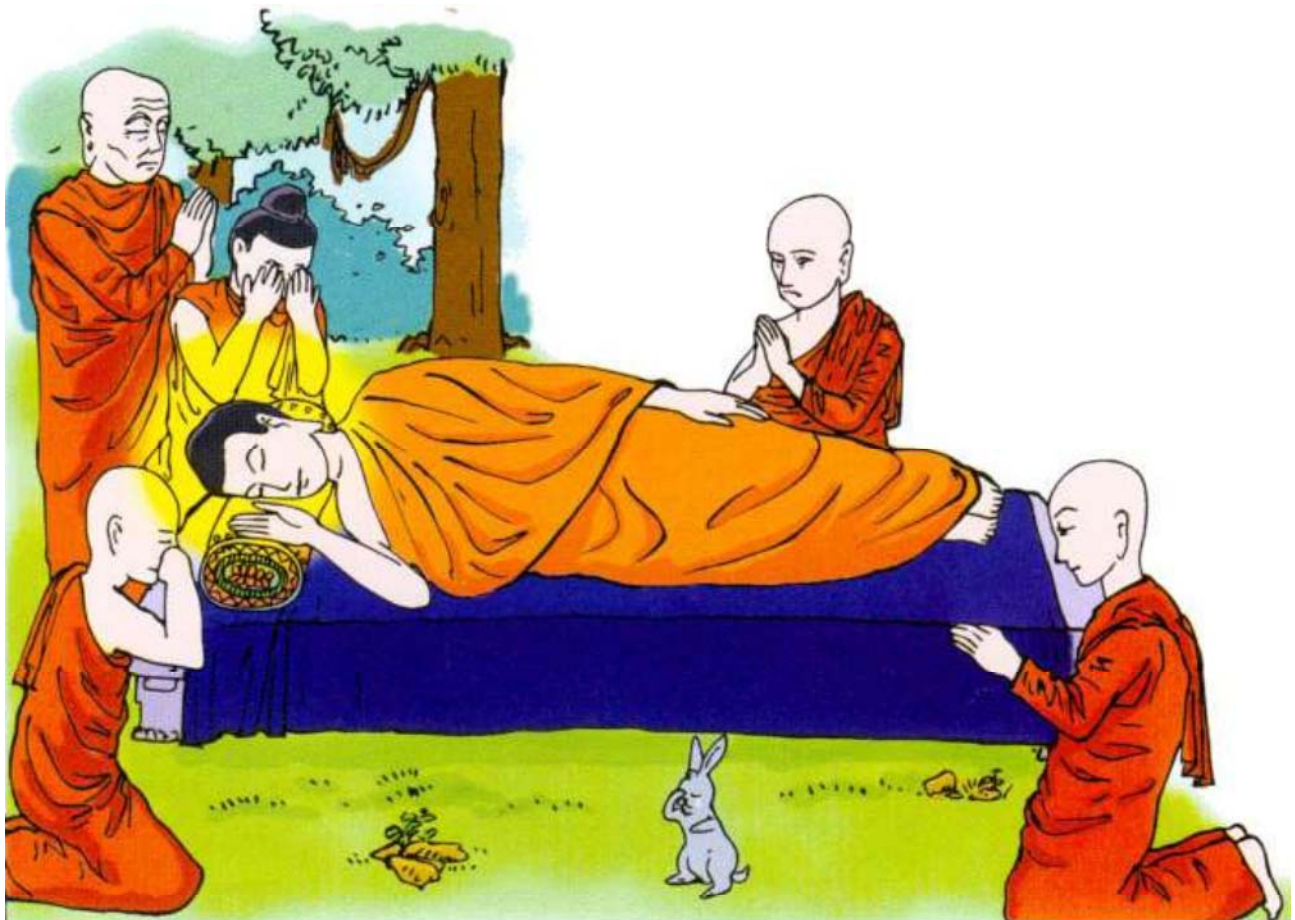
### **Lần viếng thăm cuối cùng**

Nghe tin Đức Phật sắp vào cõi niết bàn, mọi người khắp nơi đến thăm ngài lần cuối. Thậm chí lúc ngài nằm trong đau đớn, ngài vẫn tiếp tục dạy cho họ đến hơi thở cuối cùng.

At dusk when the grove was cast in purple shadows, the Buddha entered into final Nirvana. Before departing, he spoke his last words. *“Everything is subject to change. Remember to practise the teachings earnestly.”*

All his disciples and villagers gathered around him and wept. According to custom, his body was placed on a pyre and burned. Shining, jewel-like relics were found in the ashes. They were divided into eight parts and placed in monuments called stupas.

The Buddha passed away in 543 BCE at the age of eighty. Since then, his teachings of compassion and wisdom have been passed on from generation to generation, from country to country, and from heart to heart, right down to the present day.



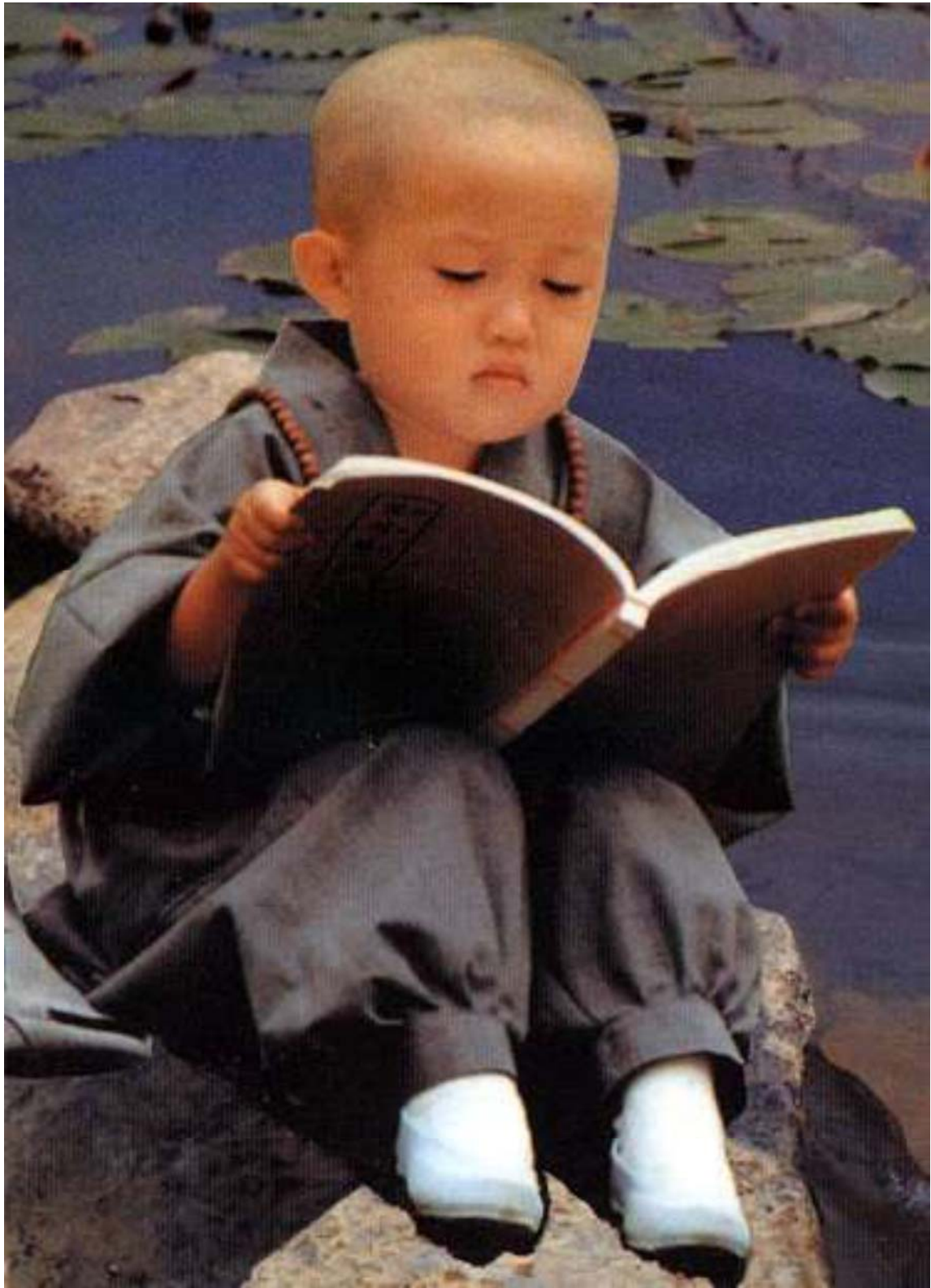
Vào lúc chạng vạng khi khu rừng đã phủ bóng tối, Đức Phật nhập vào cõi Niết Bàn. Trước khi ra đi Đức Phật nói lời cuối cùng, “Vạn vật đều thay đổi. Hãy nhớ thực tập lời dạy của ta sớm nhất.”

Tất cả các đệ tử và dân làng, đứng xung quanh ngài khóc than. Theo phong tục, thân thể của ngài được đặt trên giàn để thiêu. Sau khi thiêu, người ta tìm thấy trong tro tàn còn sót lại phần di hài sáng như ngọc ( Xá Lợi Phất ). Chúng được chia thành 8 phần và được đặt trong những tháp thờ gọi là tháp Xá Lợi Phất.

Đức Phật qua đời vào năm 543 trước Công nguyên vào lúc 80 tuổi. Từ đó, lời dạy của ngài về lòng thương và trí tuệ được lan truyền từ quốc gia này sang quốc gia khác. Và từ trái tim này sang trái tim khác và cho đến ngày hôm nay.







# The Dharma

**D**harma means the teaching of the Buddha. What is the basis of the Buddha's teaching? It is the Four Noble Truths. They are:

1. The Truth of Suffering (Dukkha)
2. The Truth of the Cause of Suffering
3. The Truth of the End of Suffering
4. The Truth of the Path leading to the End of Suffering



When we get sick, we go to a doctor. A good doctor first finds out what illness we have. Next he finds out what has caused it. Then he decides what the cure is. Finally, he prescribes the medicine that will make us well again. In the same way, the Buddha showed that there is suffering in the world. He explained the cause of this suffering. He taught that this suffering could be ended. Finally, he showed the way leading to the end of suffering. This is the Four Noble Truths. Look at Table 1 to see the connection between a good doctor and the Buddha.

**Table 1**

<b>A Good Doctor tells us</b>	<b>The Buddha tells us the truth about</b>
What is wrong with us	The presence of suffering
What is the cause of our illness	The cause of suffering
That there is a cure	The end of suffering
What we have to do to get well	The way to end suffering

## PHÁP

Pháp có nghĩa là lời dạy của Đức Phật. Vậy nền tảng lời dạy của Đức Phật là gì? Đó là bốn chân lý. Chúng bao gồm :

1. Chân lý khổ đau
2. Chân lý nguyên nhân sự khổ đau
3. Chân lý chấm dứt khổ đau
4. Chân lý con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau

Khi chúng ta ốm, chúng ta đi bác sĩ. Một bác sĩ giỏi đầu tiên tìm hiểu chúng ta đã bị bệnh gì. Tiếp đến bác sĩ tìm ra nguyên nhân gây bệnh. Rồi quyết định phải chữa trị như thế nào. Cuối cùng, bác sĩ kê toa thuốc để làm cho chúng ta khỏe lại. Với cách thức như vậy Đức Phật chỉ ra rằng có sự khổ đau trên thế gian. Ngài giải thích nguyên nhân gây ra khổ đau. Ngài dạy rằng những khổ đau này có thể chấm dứt. Cuối cùng, ngài chỉ ra con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau. Đây là bốn chân lý cao quý. Hãy nhìn vào Bảng 1 để nhìn thấy sự liên hệ giữa bác sĩ giỏi và Đức Phật.

**Bảng 1**

<b>Bác sĩ giỏi nói với chúng ta:</b>	<b>Đức Phật dạy chúng ta chân lý về:</b>
Cái bất ổn trong cơ thể chúng ta	Sự có mặt của đau khổ
Nguyên nhân làm chúng ta bị bệnh	Nguyên nhân của khổ đau
Chữa khỏi bệnh	Chấm dứt khổ đau
Chúng ta làm để khỏe hơn	Cách thức để chấm dứt khổ đau

## 1. **The First Noble Truth: Suffering (*Dukkha*)**

The Buddha's discovery of the solution to the problem of suffering began with the recognition that life is suffering. This is the first of the Four Noble Truths. If people examine their own experiences or look at the world around them, they will see that life is full of suffering or unhappiness. Suffering may be physical or mental.

### ***Physical suffering***

Physical suffering takes many forms. People must have observed at one time or another, how their aged relatives suffer. Most of them suffer aches and pains in their joints and many find it hard to move about by themselves. With advancing age, the elderly find life difficult because they cannot see, hear or eat properly. The pain of disease, which strikes young and old alike, can be unbearable. The pain of death brings much suffering. Even the moment of birth gives pain, both to the mother and the child who is born.

The truth is that the suffering of birth, old age, sickness and death are unavoidable. Some fortunate people may now be enjoying happy and carefree lives, but it is only a matter of time before they too will experience suffering. What is worse, nobody else can share this suffering with the one that suffers. For example, a man may be very concerned that his mother is growing old. Yet he cannot take her place and suffer the pains of aging on her behalf. Also, if a boy falls very ill, his mother cannot experience the discomfort of his illness for him. Finally, neither mother

## **1.Chân lý cao quý thứ nhất:**

### **Khổ đau**

Đức Phật tìm ra cách giải quyết nỗi khổ đau, bắt đầu bằng nhận diện khổ đau có mặt trong cuộc sống. Đây là cái chân lý cao quý thứ Nhất trong Bốn chân lý. Nếu mọi người ý thức những gì họ trải qua và quan sát kỹ những gì diễn ra xung quanh, họ sẽ thấy rằng cuộc sống là hoàn toàn khổ đau và không hạnh phúc. Khổ đau có thể là tinh thần hoặc thể xác.

### **Khổ đau thể xác**

Khổ đau thể xác thể hiện ở nhiều hình thức. Nếu chúng ta quan sát kỹ chúng ta sẽ thấy mối liên hệ giữa tuổi tác và khổ đau. Phần lớn khổ đau về bệnh tật nằm trong cơ thể họ và khó để dứt bỏ hết khổ đau này. Khi tuổi tác càng cao, người già nhận thấy cuộc sống càng khó khăn hơn bởi vì họ không thể nhìn thấy, nghe thấy hoặc ăn uống tốt như trước được. Đau đớn vì bệnh tật hủy hoại cả người trẻ lẫn người già, làm họ không chịu đựng được. Cái chết mang nhiều đau khổ. Thậm chí trong thời khắc sinh nở cả người mẹ và đứa bé được sinh ra đều phải chịu đau đớn.

Chân lý về khổ đau của sanh, lão, bệnh, tử là không thể tránh khỏi. Một vài người giàu có bây giờ có thể vui sướng, hạnh phúc và được chăm sóc cẩn thận trong cuộc sống, nhưng thời gian, không có gì chắc chắn họ không trải qua khổ đau. Điều tệ hại, không ai có thể chia sẻ nỗi đau với người khác. Chẳng hạn, một người đàn ông có thể lo lắng người mẹ của mình đang ngày càng già yếu. Thật ra, anh ấy không thể chịu nỗi đau của tuổi tác thay mẹ mình. Cũng vậy nếu một bé trai bị ốm, người mẹ không thể trải qua những cảm giác khó chịu vì bệnh tật thay cho đứa con của mình. Cuối cùng, cả người mẹ và người con trai không thể giúp đỡ lẫn nhau trong lúc cái chết cận kề.

nor son can help each other when the moment of death comes.

### ***Mental suffering***

Besides physical suffering, there are also various forms of mental suffering. People feel sad, lonely or depressed when they lose someone they love through separation or death. They become irritated or uncomfortable when they are forced to be in the company of those whom they dislike or those who are unpleasant. People also suffer when they are unable to satisfy their needs and wants. Teenagers, for example, feel frustrated and angry if their parents refuse to let them go to a late-night party or spend large sums of money on expensive fashionable clothing or toys. Adults, on the other hand, may be unhappy if they are unable to gain wealth, power or fame.

### ***Other types of suffering***

Natural disasters, such as earthquakes, floods or famine, can cause a lot of suffering to people. People also have to face hardship caused by war and social injustice.

Problems can happen even in the classroom. When you try to study, and yet the room is too noisy or your friends try to disturb you, you may feel unhappy or angry. Sometimes, problems may happen to you personally. When you do not pass an exam, this would make you feel unhappy or disappointed.

These problems are unwanted. People try their best to avoid them and to be free from them.

## **Khổ đau về tinh thần.**

Bên cạnh nỗi khổ về mặt thể chất, cũng có những nỗi khổ về tinh thần. Con người cảm thấy cô đơn, buồn và chán nản khi người họ thương yêu xa cách hoặc bị chết. Họ trở nên buồn bực, khó chịu khi đối mặt với những điều họ không thích hoặc những điều họ không hài lòng. Con người cũng khổ đau khi họ không thỏa mãn nhu cầu và ước muốn của họ. Chẳng hạn những thiếu niên, cảm thấy nản chí và giận dữ khi cha mẹ của họ không cho phép họ đi chơi quá khuya hoặc tiêu món tiền quá lớn cho những áo quần thời trang đắt tiền. Ngay cả, người lớn cũng không hạnh phúc nếu họ không đạt được sự giàu có, quyền lực hoặc danh tiếng theo tham vọng của bản thân họ.

## **Các hình thức khổ đau khác**

Thảm họa thiên nhiên như là động đất, lũ lụt, hỏa hoạn có thể gây ra nhiều khổ đau cho con người. Con người có thể đối mặt với những khó khăn gây ra bởi chiến tranh và bất bình đẳng trong xã hội.

Những rắc rối có thể xảy ra trong lớp học. Khi bạn đang cố gắng học bài, nhưng lớp quá ồn ào hoặc bạn bè đang cố quấy rầy bạn, bạn sẽ cảm thấy không hài lòng và giận dữ. Đôi khi, rắc rối có thể do chính bản thân bạn gây ra. Khi bạn không qua được kì thi, nó sẽ làm cho bạn cảm thấy đau buồn và thất vọng.

Để tránh những vấn đề không mong muốn. Con người cố gắng làm việc tốt, để tránh xa những điều họ không muốn.

## **2. The Second Noble Truth: *The cause of suffering***

**T**he cause of suffering is desire based on greed and selfishness.

The Buddha saw that the cause of suffering is selfish desire and greed. People want all kinds of things and want to keep them forever. However, greed is endless, like a bottomless pit that can never be filled. The more you want, the more unhappy life is. Thus, our limitless wants and desires are the cause of our suffering.

Many children who have had a taste for chocolate will keep asking for more. When they do not get it, they will feel upset or even angry. Although they know that eating too much chocolate may cause them to have a bad stomach or toothache, they still want more.

The things we want most can cause us the most suffering.

## **3. The Third Noble Truth: *The end of suffering***

**T**o end suffering, selfish desire must be removed. Just as a fire dies when no fuel is added, so unhappiness will end when the fuel of selfish desire is removed. When selfish desire is completely removed, there will be no more suffering. Our mind will be in a state of perfect peace. We shall be happy always. Buddhists call the state in which all suffering is ended Nirvana. It is an everlasting state of great joy and peace. It is the greatest happiness in life.



## **2. Chân lý cao quý thứ hai:**

### **Nguyên nhân của khổ đau**

Nguyên nhân của khổ đau là lòng tham và sự ích kỷ.

Đức Phật đã nhận ra nguyên nhân của khổ đau là tham lam và ích kỷ. Con người muốn tất cả mọi thứ và muốn giữ nó bên mình mãi mãi. Tuy nhiên, lòng tham là không có giới hạn, nó giống như cái thùng không có đáy, không thể làm đầy được. Nếu bạn càng ham muốn nhiều, thì bạn càng gặp nhiều khổ đau trong cuộc sống. Bởi vậy, ước muốn những nhu cầu không có giới hạn của chúng ta là nguyên nhân gây ra khổ đau.

Nhiều trẻ em khi dùng sô cô la đã khẳng khái xin thêm. Khi chúng không xin được, chúng cảm thấy buồn chán và thậm chí giận dữ. Cho dù chúng biết rằng ăn quá nhiều sẽ làm đau bụng hoặc đau răng, nhưng chúng vẫn đòi ăn thêm.

Những điều chúng ta mong muốn phần lớn đều có thể gây ra khổ đau cho chúng ta.

## **3. Chân lý cao quý thứ ba:**

### **Kết thúc sự khổ đau.**

Để chấm dứt khổ đau, các ham muốn ích kỷ phải được loại bỏ. Nó như ngọn lửa được dập tắt khi mà chúng ta không cho thêm nhiên liệu vào. Những điều không hạnh phúc sẽ chấm dứt khi năng lượng dành cho sự ham muốn ích kỷ đã được loại bỏ. Khi ham muốn ích kỷ đã hoàn toàn bị loại bỏ thì không còn đau khổ nào nữa. Ý thức của chúng ta sẽ ở trạng thái hoàn toàn thanh thản. Chúng ta sẽ luôn luôn hạnh phúc. Đức Phật gọi trạng thái này là cuối cùng của Niết Bàn. Đây là trạng thái sung sướng và thanh thản. Nó là hạnh phúc lớn nhất của cuộc đời.

#### **4. The Fourth Noble Truth:** ***Path leading to the end of suffering***

**The way to end suffering is to follow the  
'Noble Eightfold Path':—**

- 1. Right Understanding** means to have a correct understanding of oneself and the world. Although we may have our own view of the world, it may not always be right. If we understand things as they really are, we would be able to live a happier and more meaningful life. For example, students who understand that it is to their own benefit to learn would work hard to learn more and do better. When they do well, everyone will be happy, including their parents and teachers.
- 2. Right Thought** means to think in the right way. Those who harbour thoughts of greed and anger will easily get into trouble. But if we think correctly, we would end up doing the right things. For example, if students harbour the right thoughts, they will know that being lazy may make them fail in exams. This would mean spending another year doing the same things. So they would decide to work hard rather than be grumpy about schoolwork.
- 3. Right Speech** means to avoid lying, tale telling, gossiping, backbiting, idle talk and harsh words. Harsh words can wound more deeply than weapons, while gentle words can change the heart of a hardened criminal. This shows the effect on others in the way we speak. The Buddha said, *"Pleasant speech is as sweet as honey; truthful speech is beautiful like a flower; and wrong speech*

## 4.Chân lý cao quý thứ tư:

### Con đường chấm dứt khổ đau

Con đường chấm dứt khổ đau là làm theo Tám điều cao quý (Bát chánh đạo ) sau đây:

**1. Hiểu đúng** có nghĩa là hiểu chính xác bản chất của sự vật hoặc hiện tượng. Mặc khác, cho dù chúng ta có quan điểm của chúng ta về sự vật hoặc hiện tượng, nhưng không phải lúc nào cũng luôn luôn đúng. Nếu chúng ta hiểu mọi vật đúng bản chất, chúng ta sẽ sống hạnh phúc hơn và cuộc sống có ý nghĩa hơn. Chẳng hạn, nếu người học sinh hiểu rằng bản thân họ sẽ có lợi ích từ việc học thì người học sinh đó sẽ chăm chỉ và cố gắng làm bài tốt hơn. Khi họ học tốt, cha mẹ và thầy giáo của họ sẽ hạnh phúc.

**2. Nghĩ đúng** có nghĩa là suy nghĩ một cách đúng đắn. Những người nuôi dưỡng ý thức tham lam hoặc giận dữ, dễ dàng đối mặt các rắc rối. Nhưng nếu chúng ta nghĩ đúng, chúng ta sẽ nỗ lực làm việc đến cùng cho những việc đúng đắn. Chẳng hạn, nếu học sinh luôn suy nghĩ đúng đắn, họ sẽ biết lười biếng có thể làm cho họ thi rớt. Điều này có nghĩa sẽ tốn thêm một năm học khác để học lại những nội dung đã học. Vì vậy họ quyết định làm việc chăm chỉ, hơn là có thái độ gắt gỏng không bằng lòng với các bài tập ở trường.

**3. Nói đúng** có nghĩa là tránh nói dối, nói cường điệu, nói huyền thuyên, nói xấu sau lưng, nói ám chỉ, nói những lời nặng nề. Nói lời nặng nề có thể làm tổn thương hơn bất kỳ vũ khí nào. Một câu nói lịch sự có thể làm thay đổi trái tim của một người nhân tâm phạm tội. Điều này cho thấy tác dụng trong cách chúng ta nói chuyện. Đức Phật nói, Nói lời làm hài lòng như sự dịu ngọt của mật ong, nói lời chân thật nó đẹp như bông hoa và nói lời thô bạo là một thứ rác rưởi. ” Bởi vậy, chúng ta sẽ nói lời chân thật, có nghĩa và có thiện chí.

*is unwholesome like filth.”* Therefore, we should speak words that are truthful, meaningful and with good will.

4. **Right Action** means not to harm or destroy any life, not to steal and not to use sex in a harmful way.
5. **Right Livelihood** means not to live on work that would in any way bring harm to living beings. Buddhists are discouraged from engaging in the following five kinds of livelihood: trading people, weapons, animals for slaughter, intoxicating drinks and drugs. The Buddha said, *“Do not earn your living by harming others. Do not seek happiness by making others unhappy.”*
6. **Right Effort** means to do our best to become a better person. Examples of this are to work hard at school and to drop bad habits such as laziness, quick temper, smoking and drugs.
7. **Right Mindfulness** means to be always aware and attentive. We should always be aware of what we think, say and do. We must concentrate on everything we do before we can do it well. For instance, if we concentrate in class, we would not miss anything the teacher says.
8. **Right Meditation** means to keep the mind steady and calm in order to see clearly the true nature of things. This type of mental practice can make us become more understanding and a happier person.

The Noble Eightfold Path can help us prevent problems or deal with any problems we may come across in our daily life. If we follow it, we are on the way to less suffering and more happiness.

**4. Hành động đúng** có nghĩa là không làm tổn thương, hủy hoại cuộc sống của bất kỳ sinh vật nào. Không ăn cắp hoặc không lạm dụng tình dục làm tổn hại người khác.

**5. Phương kế sinh nhai đúng**, có nghĩa là không sống bằng các công việc gây hại đến cuộc sống của kẻ khác. Đức Phật không khuyến khích các Phật tử làm các công việc liên quan đến: hàng giả, vũ khí, động vật phục vụ tiêu khiển, các thức uống độc hại, và ma túy, Đức Phật nói “ Không kiếm tiền bằng cách làm tổn thương kẻ khác. Không tìm kiếm hạnh phúc bởi làm cho kẻ khác đau khổ. ”

**6. Nỗ lực đúng** có nghĩa là làm chúng ta trở thành người tốt hơn. Chẳng hạn, học tập chăm chỉ ở trường, và từ bỏ những thói quen xấu như là lười biếng, nóng nảy, hút thuốc lá và sử dụng ma túy.

**7. Sự quan tâm đúng đắn**, có nghĩa là chúng ta luôn ý thức và ân cần chu đáo. Chúng ta sẽ luôn ý thức về điều chúng ta suy nghĩ, điều chúng ta nói và điều chúng ta làm. Chúng ta phải tập trung vào mọi thứ chúng ta đang làm để chúng ta có thể làm tốt. Chẳng hạn, nếu chúng ta tập trung trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những điều thầy giảng.

**8. Suy nghĩ đúng đắn** có nghĩa là chúng ta giữ cho tâm chúng ta vững chắc và bình thản với mục đích nhìn rõ về bản chất của sự vật. Đây là thực tập tinh thần có thể giúp cho chúng ta trở nên hiểu biết và là người hạnh phúc hơn nữa.

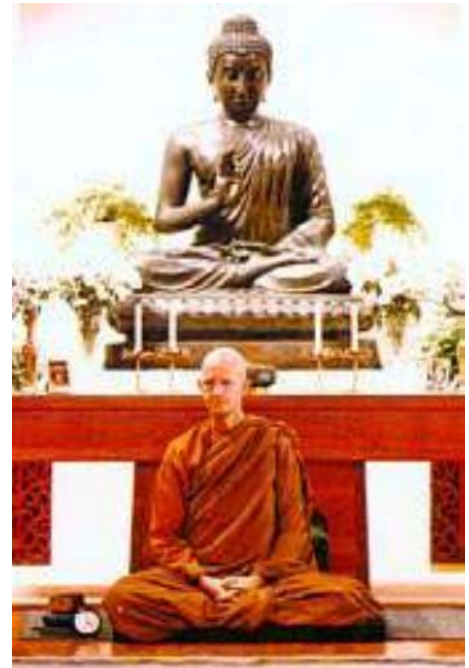
Làm theo Tám điều cao quý ( Bát chánh đạo ) có thể giúp chúng ta ngăn ngừa những rắc rối hoặc xử lý với bất kỳ những rắc rối nào, để có thể vượt qua cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta làm theo nó, chúng ta luôn đi trên đường có ít đau khổ và có nhiều hạnh phúc.

# The Sangha

**B**uddhist monks and nuns have left the family life to practise the Buddha's teachings. They usually own only a few things, such as robes, an alms bowl and a razor to shave their heads. They aim to give up the need for material possessions. They concentrate on their inner development and gain much understanding into the nature of things by leading a pure and simple life.

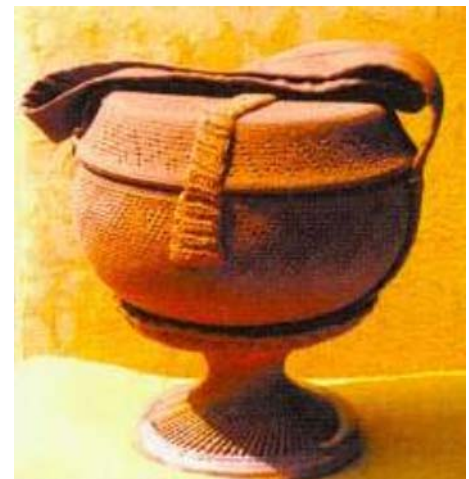
## ***Shaven head***

While most people want to have beautiful hair and spend lots of time and money on hairstyles, Buddhist monks and nuns shave their heads. They are no longer concerned with outward beauty, but with developing their inner beauty. Monks and nuns are easy to recognize with their shaven heads. The time they would have spent on caring for their hair is spent on more important activities like meditating, or chanting.



## ***Alms bowl***

Offering food to monks and nuns is a part of Buddhist practice. In Asia, it is not unusual to see monks walking towards the villages early in the morning carrying their alms bowls. They go from house to house until someone offers them food.



## **Tăng già**

Các tỳ kheo và tỳ kheo ni của Đạo Phật đã từ bỏ cuộc sống gia đình để thực hành lời dạy của Đức Phật. Họ sở hữu vài vật dụng cần thiết như là áo choàng, bình khát thực, và dao cạo đầu. Họ hướng đến việc từ bỏ nhu cầu sở hữu vật chất. Họ tập trung phát triển nội tâm và đạt được sự hiểu biết nhiều hơn về bản chất chúng sinh bằng thực hành cuộc sống đơn giản và thanh tịnh.

## **Cạo tóc**

Trong khi phần lớn mọi người, đã tiêu tốn nhiều thời gian và tiền bạc cho các kiểu tóc. Các tỳ kheo và tỳ kheo ni cạo mái tóc của họ. Họ không quan tâm nhiều đến sắc đẹp bên ngoài, nhưng phát triển vẻ đẹp bên trong của họ. Các tỳ kheo và tỳ kheo ni dễ dàng nhận biết với cái đầu cạo của họ. Họ dành thời gian chăm sóc đầu tóc, cho những hoạt động quan trọng hơn như là thiền định hoặc từ thiện .

## **Bình bát**

Cúng dường thức ăn cho tỳ kheo và tỳ kheo ni là phần thực tập của Đạo Phật. Ở châu Á, không có gì ngạc nhiên khi nhìn thấy một tỳ kheo đi vào làng vào buổi sáng sớm mang theo bình bát khát thực. Họ đi từ nhà này đến nhà khác mãi đến khi mọi người cúng dường thức ăn cho họ.



Since monks and nuns do not choose their food, they learn to be grateful for whatever they are given. This practice helps them not to be greedy. It also gives the laity an opportunity to practise giving. Going out to collect food is less common in some countries so the laity goes to the monastery to make offerings of food.

### **Clothing**

In the beginning, monks and nuns had only three robes. When Buddhism spread to colder countries, like China and Japan, they needed to wear more layers of clothes to keep warm. Their robes are simple and made from cotton or linen.



The colour of the robe normally depends on the country and the Buddhist tradition that is followed there. For instance, in Sri Lanka and Thailand, yellow or brown robes are worn mostly, while black is worn in Japan. In China and Korea, grey and brown robes are worn for work. More



Các tỳ kheo và tỳ kheo ni không được phép chọn thực phẩm cúng dường, họ biết ơn bất cứ cái gì họ nhận được. Đây là thực tập giúp họ loại bỏ tính tham lam. Nó cũng giúp cư sĩ một cơ hội thực tập cúng dường. Ở một vài quốc gia việc khát thực không phổ biến, vì vậy các cư sĩ vào các tu viện để thực hiện cúng dường thực phẩm.

## **Áo quần**

Theo giới luật ban đầu, tỳ kheo và tỳ kheo ni chỉ sở hữu có 3 áo choàng. Khi Đạo Phật truyền bá đến các quốc gia xứ lạnh, như Trung Quốc, Nhật Bản, họ cần phải mặc nhiều lớp áo quần để giữ ấm cơ thể. Áo choàng của họ may đơn giản và làm từ vải sợi hoặc lanh.

Màu sắc áo choàng phụ thuộc vào quốc gia và truyền thống Đạo Phật ở đó. Chẳng hạn, ở Srilanka và Thái Lan áo choàng màu vàng và màu nâu được mặc phổ biến. Màu trắng được mặc ở Nhật Bản. Ở Trung Quốc và Hàn Quốc màu xám và màu nâu được mặc để làm việc. Những áo choàng may công phu được dùng cho các buổi lễ. Màu đỏ sậm được mặc ở Tây Tạng.

elaborate robes are used for ceremonies. Dark red robes are worn in Tibet.

Robes and alms bowls are very important for monks and nuns. The Buddha said, *“Just as a bird takes its wings with it wherever it flies, so the monks and nuns take their robes and bowls with them wherever they go. They are content with robes to cover their body and an alms bowl to hold their food.”*

### ***A day in a monastery***

In the daily life of work and religious practice, the monks and nuns conduct themselves properly and with discipline. Each day begins early for monks and nuns. Long before the sun rises, they attend morning ceremonies and recite parts of the Buddha’s teachings. Later on, there may be a period of meditation and study.



Áo choàng và bình bát khát thực là vật quan trọng đối với tỳ kheo và tỳ kheo ni. Đức Phật dạy, “ Như là con chim luôn mang trên mình đôi cánh để bay, vì vậy các tỳ kheo và tỳ kheo ni cũng mang áo choàng và bình bát theo mình bất cứ lúc nào.” Họ giữ áo choàng để che chở thân thể và bình bát khát thực để đựng thực phẩm cúng dường.

### **Một ngày trong tu viện**

Làm việc và thực tập tu hành hàng ngày, được các tỳ kheo và tỳ kheo ni thực hiện chính xác và kỷ luật. Các tỳ kheo và tỳ kheo ni bắt đầu một ngày làm việc rất sớm. Từ sáng sớm, họ tham gia các buổi cầu nguyện buổi sáng và đọc lại những lời dạy của Phật. Sau đó họ có thể tham gia thiền định hoặc học tập.

Members of the Sangha have many responsibilities to fulfill, despite leading simple lives. They work very hard and are happy with the work they do. During the day, they go about teaching the Dharma. They also write Buddhist books and make Buddha images. They take care of the temple and gardens. They prepare for ceremonies. They give advice to the laity. They help with community projects and care for the elderly and the sick.

There are more chanting and meditation sessions in the evenings. Monks and nuns may give talks on the teachings of the Buddha. They choose not to take evening meals, but use the time instead for study or meditation.

Gwo Cheng, from China, lives in a monastery in the United States. She is ten years old and is training to become a nun. She talks about her daily life, *"At first it was hard to get up early and sit in meditation, but now I am used to it. I am much healthier than I was before! We have a school right here at our monastery. We study the same subjects as other schools do. We are also taught how to be a good person. I am a novice, which means that I am in training to become a nun. I don't need to decide until I am twenty. There are several novices here. We're not expected to do everything that the nuns do, but we do our best. After school, we help with the temple duties. I really like gardening! Many people ask me if we novices ever have any fun. Yes, we do! We are very good friends and enjoy studying together. We go on walks and picnics and sing Buddhist songs. The nuns are always thinking of fun things for us to do. We also get to see our families who can live here or just come to visit."*

Thành viên của tăng già có nhiều nhiệm vụ phải thực hiện, mặc dù cuộc sống tu hành đạm bạc. Họ làm việc chăm chỉ và hài lòng với việc làm của họ. Trong một ngày, họ giảng pháp, họ viết sách Phật giáo và phát hành tạp chí Đạo Phật. Họ chăm sóc chùa chiền và vườn tược. Họ chuẩn bị các buổi lễ cầu nguyện. Họ đưa ra lời khuyên cho các cư sĩ. Họ giúp thực hiện các dự án cộng đồng, chăm sóc người già và người bị bệnh.

Có nhiều khóa cầu nguyện và thiền định vào buổi tối. Tỳ kheo và tỳ kheo ni có thể tổ chức những cuộc nói chuyện về lời dạy của Phật. Họ không ăn buổi tối, dành thời gian đó cho việc học và thiền định.

Gwo Cheng, người từ Trung Quốc sang Mỹ tu học trong một tu viện. Cô ấy 10 tuổi và được đào tạo trở thành một tỳ kheo ni. Cô ấy nói về cuộc sống hàng ngày của cô, “ Lúc đầu tôi phải cố gắng dậy sớm và ngồi thiền định, nhưng bây giờ tôi đã quen với nó. Tôi khỏe hơn trước đây rất nhiều. Chúng tôi đi học ở trường ngay trong tu viện của chúng tôi. Chúng tôi học các môn như ở các trường khác. Chúng tôi cũng được dạy làm thế nào để trở thành người tốt. Tôi là người tập sự, có nghĩa tôi đang được đào tạo để trở thành tỳ kheo ni. Tôi phải quyết định mình có trở thành tỳ kheo ni hay không, khi tôi đủ 20 tuổi. Ở đây, có một vài người đang tập sự. Chúng tôi không tham vọng làm tất cả những việc mà các tỳ kheo ni đã làm. Nhưng chúng tôi sẽ làm tốt công việc của chúng tôi. Sau giờ học, chúng tôi giúp làm các việc trong chùa. Tôi thực sự muốn làm công việc liên quan đến chăm sóc vườn. Nhiều người hỏi tôi liệu nếu chúng tôi tu hành sẽ không có cơ hội vui chơi như các trẻ em khác. Vâng chúng tôi có nhiều cơ hội để vui chơi. Chúng tôi có nhiều bạn tốt và vui thích học tập cùng nhau. Chúng tôi cùng đi bộ, đi cắm trại, và hát các bài hát Phật giáo. Tỳ kheo ni cũng luôn tạo các công việc vui thích để chúng tôi làm. Chúng tôi và gia đình chúng tôi thường xuyên thăm viếng lẫn nhau.”

# **The Threefold Refuge**

**W**hen travellers are caught in a storm, they need to find shelter. Once they have found it and they feel safe, they call out to others, “*Come, take refuge with us under this shelter! It’s safe here!*” When people see trouble in life, they may also want to find shelter. Some of them take refuge in the Buddha (the founder), Dharma (the teachings) and the Sangha (monks and nuns). Together they are called the Triple Gem as they represent qualities which are precious like gems. You take refuge once you recognize the value of the Triple Gem and when you are confident that it can help lead you towards happiness or enlightenment. You are then known as a Buddhist. It is the understanding of the Buddha’s teachings that makes you want to take refuge, not just faith alone.

Now, let us take an example of a traveller who wants to visit a distant city where he has never been. He will need a guide to lead him towards his destination. He will need a path to follow. He may also wish to have travelling companions on the trip. A Buddhist working towards getting happiness and enlightenment is like a traveller trying to reach that distant city. The Buddha is his ‘guide’, Dharma his ‘path’ and the Sangha his ‘travelling companions’.

## ***Taking Refuge in the Buddha***

The Buddha, having reached enlightenment, is seen as the best guide for Buddhists heading towards the same goal. Therefore, all Buddhists take refuge in the Buddha. The Buddha knew what is good and what is not good for all beings. In pointing out the path that leads to the end of suffering, he made the Threefold Refuge for Buddhists to follow.

## **Nương tựa Tam Bảo**

Khi người đi du lịch gặp bão, họ cần tìm một chỗ an toàn để trú ẩn. Một khi họ tìm ra nơi trú ẩn an toàn. Họ gọi những người khác, “Hãy đến đây trú ẩn với chúng tôi. Đây là nơi trú ẩn an toàn ”. Khi mọi người thấy rắc rối trong cuộc sống, họ cũng tìm nơi trú ẩn. Một vài người trú ẩn ở Phật ( người sáng lập Đạo Phật), Pháp ( những bài giảng) và Tăng đoàn ( tỳ kheo và tỳ kheo ni). Đạo Phật gọi hành động trú ẩn này là nương tựa Tam Bảo (Ba ngôi báu ) đại diện cho ba điều quý giá của Đạo Phật. Họ nương tựa khi họ nhận ra giá trị của Tam Bảo và niềm tin Tam Bảo giúp đạt được hạnh phúc và giác ngộ. Khi họ nương tựa Tam Bảo, họ được coi như là một Phật tử. Hiểu lời dạy của Đức Phật làm cho họ có được nơi nương tựa, với sự thành kính.

Ví dụ về một người đi du lịch, người muốn đi thăm một thành phố xa xôi chưa bao giờ đặt chân đến. Người ấy sẽ cần hướng dẫn để đi đến đích. Anh ta cần biết con đường phải đi. Anh ta cũng cần có một người bạn đồng hành. Việc một Phật tử đạt đến hạnh phúc và giác ngộ giống người du hành cố gắng khai phá vùng xa xôi nào đó. Đức Phật là người hướng dẫn cho họ. Pháp là đường để dẫn họ đi. Tăng là người bạn đồng hành với họ.

## **Nương tựa với Phật**

Sự giác ngộ của Đức Phật, là tấm gương cho Phật tử noi theo. Bởi vậy, tất cả Phật tử phải nương tựa Đức Phật. Đức Phật hiểu rõ chúng sinh. Các Phật tử noi theo Tam Bảo để nhằm chấm dứt khổ đau.

## ***Taking Refuge in Dharma***

The Dharma that Buddhists take as their refuge is like a path that has been well laid down. Such a path may include signposts to show directions, bridges for crossing rivers and steps for climbing mountains. In the same way, Dharma includes the rules of good conduct to help Buddhists avoid bad actions and ways to help them overcome difficulties. It also teaches them how to overcome ignorance and gain Enlightenment.

## ***Taking Refuge in the Sangha***

Taking Refuge in the Sangha is like having good travelling companions. They care for each other when they are sick and encourage one another when they are tired. The Sangha, like ideal travelling companions, help the laity to cleanse their bad ideas and correct their behaviour through good advice and proper guidance. They also encourage the laity to continue their journey to happiness or Enlightenment.

## ***Becoming a Buddhist***

There is a very special ceremony for taking the Threefold Refuge. A Buddhist monk or nun says the following three times and you recite it after him or her:

*“I go to the Buddha for refuge.*

*I go to Dharma for refuge.*

*I go to the Sangha for refuge.”*

Once you have done this sincerely, you have become a Buddhist.



## **Nương tựa Pháp**

Pháp là con đường để Phật tử nương tựa trở thành người tốt. Vì vậy, con đường này sẽ bao gồm những biển báo chỉ hướng, cầu bắc qua con sông và từng bậc thang leo lên núi. Cũng như vậy, Pháp bao gồm những giới luật thực hành để giúp Phật tử tránh khỏi những hành động xấu xa và cách để giúp Phật tử vượt qua những khó khăn. Pháp cũng giúp Phật tử có được trí tuệ và đạt được giác ngộ.

## **Nương tựa Tăng đoàn**

Nương tựa Tăng đoàn giống như có một người bạn đồng hành tốt trong chuyến đi du hành. Họ sẽ chăm sóc lẫn nhau khi bị bệnh, hoặc động viên nhau khi họ bị mệt mỏi. Tăng đoàn giống như là người bạn lữ hành tốt, giúp cư sĩ dẹp bỏ mọi ý nghĩ xấu và có những hành vi đúng đắn thông qua những lời khuyên tốt và hướng dẫn chính xác. Họ cũng khuyến khích các cư sĩ tiếp tục hành trình đi đến hạnh phúc và giác ngộ.

## **Để trở thành Phật tử**

Có một buổi lễ đặc biệt để tiếp nhận Tam Bảo. Một thầy tu hoặc thầy ni nói những lời sau đây ba lần và bạn nhắc lại lời của vị thầy.

“Con xin nương tựa Phật  
Con xin nương tựa Pháp  
Con xin nương tựa Tăng”

Một khi bạn làm điều này với sự thành kính, bạn đã trở thành Phật tử.

# **The Five Moral Precepts**

**W**hen children become pupils of a new school, they have to follow the rules of that school. When people become Buddhists, they willingly follow the Five Precepts which are the rules for Buddhists.

## ***The Five Precepts are:***

1. Avoid Killing
2. Avoid Stealing
3. Avoid Misusing Sex
4. Avoid Lying
5. Avoid Using Intoxicants

## **The First Precept: *Avoid killing***

The Buddha said, “*Life is dear to all.*” All beings fear death and value life, we should therefore respect life and not kill anything. This precept forbids not only killing people but also any creature, especially if it is for money or sport. We should have an attitude of loving-kindness towards all beings, wishing them to be always happy and free. Caring for the Earth, its rivers, forests and air, is also included in this precept.

## **The Second Precept: *Avoid stealing***

We have the right to own things and give them away as we wish. However, we should not take things that do not belong to us by stealing or cheating. Instead, we should

## **Năm giới hạnh**

Khi đưa trẻ trở thành học sinh của một trường mới, chúng phải theo những nguyên tắc, luật lệ của trường. Khi một người trở thành Phật tử, họ hoan hỉ noi theo Năm giới hạnh hay còn gọi đó là Năm giới luật của Phật tử.

## **Năm giới**

1. Tránh sát sinh
2. Tránh ăn cắp
3. Tránh tà dâm
4. Tránh nói dối
5. Tránh uống rượu

## **Giới thứ Nhất : Tránh sát sinh**

Đức Phật dạy “ Cuộc sống quý giá với tất cả chúng sinh. Tất cả chúng sinh đều sợ chết và luyến tiếc cuộc sống. Vì vậy, chúng ta nên bảo vệ cuộc sống và không giết hại bất kỳ sinh vật nào.” Giới Luật này cấm không chỉ giết người mà tất cả sinh vật, đặc biệt với mục đích mưu sinh hoặc vui chơi giải trí thể thao. Chúng ta có thái độ yêu thương với tất cả chúng sinh, mong chúng sinh được hạnh phúc và tự do. Chăm sóc trái đất, con sông, rừng cây, không khí cũng được đề cập trong giới luật này

## **Giới thứ Hai : Tránh ăn cắp**

Chúng ta có quyền sở hữu đồ vật và cho chúng đi nếu chúng ta muốn. Tuy nhiên, chúng ta không sử dụng đồ vật do chúng ta ăn cắp hoặc lừa dối mà có được. Mặt khác, chúng ta phải học cách giúp đỡ người khác và luôn luôn quan tâm đến đồ vật chúng ta đã dùng, dù nó thuộc về sở hữu riêng của chúng ta hay thuộc sở hữu tập thể.

learn to give to help others, and always take good care of the things that we use, whether they belong to us or to the public.

In a broader sense, this precept means being responsible. If we are lazy and neglect our studies or work, we are said to be '*stealing time*'.

This precept also encourages us to be generous. Buddhists give to the poor and the sick and make offerings to monks and nuns to practise being good. Buddhists are usually generous to their parents, teachers and friends to show gratitude for their advice, guidance and kindness.

Buddhists also offer sympathy and encouragement to those who feel hurt or discouraged. Helping people by telling them about the Dharma is considered to be the highest form of giving.

### **The Third Precept: *Avoid misusing sex***

Avoiding the misuse of sex is respect for people and personal relationships. Much unhappiness arises from the misuse of sex and from living in irresponsible ways. Many families have been broken as a result, and many children have been victims of sexual abuse. For the happiness of ourselves as well as others, sex should be used in a caring and loving manner.

When observing this precept, sexual desires should be controlled, and husbands and wives should be faithful towards each other. This will help to create peace in the family. In a happy family, the husband and wife respect, trust and love each other. With happy families, the world would be a better place for us to live in.

Theo cách nghĩ rộng hơn, giới này đề cập đến trách nhiệm của Phật tử. Nếu chúng ta lười biếng, lơ đãng học tập hoặc làm việc, chúng ta đang đánh cắp thời gian.

Giới này cũng khuyên chúng ta sống rộng lượng, Người Phật tử nên thực hành để trở thành người tốt thông qua việc cứu tế cho người nghèo, người ốm và cúng dường cho các tỳ kheo ni và tỳ kheo.

Người Phật tử phải luôn rộng lượng với cha mẹ, thầy giáo, bạn bè và bày tỏ sự biết ơn với những lời khuyên, lời hướng dẫn tốt bụng của họ.

Phật tử nên chia sẻ tình cảm chân thành với những người bị tổn thương về tình cảm. Giúp đỡ họ bằng cách giảng Pháp cho họ. Đây là hành động cúng dường cao nhất.

### **Giới thứ Ba : Tránh tà dâm**

Tránh tà dâm là tôn trọng con người và các mối quan hệ riêng tư. Nhiều sự bất hạnh gây ra bởi hành động tà dâm hoặc từ lối sống vô trách nhiệm. Nhiều gia đình tan nát và nhiều trẻ em là nạn nhân của xâm phạm tình dục. Để hạnh phúc hơn cho chúng ta cũng như người khác, tình dục chỉ ở trong khuôn khổ có sự yêu thương và chăm sóc lẫn nhau.

Thực hành giới này, nhu cầu tình dục sẽ được kiểm soát, vợ chồng chân thành với nhau. Điều này giúp tạo ra sự thoải mái trong gia đình. Trong một gia đình hạnh phúc, vợ chồng mong chờ sự yêu thương thật sự lẫn nhau. Với mỗi gia đình hạnh phúc, nhân loại sẽ hòa bình hơn, vì mỗi chúng ta là phần tử của nhân loại.

Young people should keep their minds and bodies pure to develop their goodness. It is up to them to make the world a better place in which to live.

### **The Fourth Precept: Avoid lying**

We should respect each other and not tell lies or gossip. This would result in fewer quarrels and misunderstandings, and the world would be a more peaceful place. In observing the fourth precept, we should always speak the truth.

### **The Fifth Precept: Avoid using intoxicants**

The fifth precept is based on self-respect. It guards against losing control of our mind, body and speech. Many things can become addictive. They include alcohol, drugs, smoking and unhealthy books. Using any of these will bring harm to us and our family.

One day, the Buddha was speaking Dharma to the assembly when a young drunken man staggered into the room. He tripped over some monks who were sitting on the floor and started cursing aloud. His breath stank of alcohol and filled the air with a sickening smell. Mumbling to himself, he staggered out of the door.

Everyone was shocked at his rude behaviour, but the Buddha remained calm, “Great Assembly!” he said, “Take a look at this man! I can tell you the fate of a drunkard. He will certainly lose his wealth and good name. His body will grow weak and sickly. Day and night, he will quarrel with his family and friends until they leave him. The worst thing is that he will lose his wisdom and become confused.”

By observing this precept, we can keep a clear mind and have a healthy body.

Người trẻ cũng giữ gìn ý thức và thân thể trong sáng để phát triển thành người tốt. Điều đó làm cho cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn.

### **Giới thứ Tư: Tránh nói dối.**

Chúng ta phải tôn trọng mọi người và không nói dối, nói lê, nói mách. Tránh nói dối hạn chế được cãi vã và hiểu lầm, và thế giới sẽ có nhiều hòa bình hơn. Để thực hành giới thứ Tư này chúng ta luôn nói sự thật.

### **Giới thứ Năm : Tránh sử dụng các chất độc hại**

Giới thứ Năm dựa trên cơ sở tôn trọng bản thân. Nó bảo vệ chúng ta không rơi vào trạng thái mất kiểm soát trong ý thức, cơ thể và lời nói. Nhiều thứ có thể trở nên gây nghiện. Bao gồm rượu, ma túy, thuốc lá và sách báo đồi trụy. Sử dụng những chất này làm cho chúng ta và gia đình chúng ta bị tổn thương.

Một ngày kia, Đức Phật đang nói về Pháp với một nhóm người, thì một người đàn ông trẻ say rượu, khật khưỡng bước vào phòng. Ông ấy vấp phải tỷ kheo đang ngồi trên sàn nhà và ông ấy bắt đầu chửi rủa to tiếng. Hơi thở của ông ta nồng nặc mùi rượu và không khí trong phòng đầy mùi kinh tởm. Ông ta làm bầm trong miệng, khật khưỡng đi ra ngoài.

Mọi người quá kinh hãi với hành vi thô lỗ của anh ta, nhưng Đức Phật vẫn điềm tĩnh nói “ Một hành động tồi tệ!” Ngài nói, “ Hãy nhìn vào người đàn ông này! Ta có thể nói cho các con hậu quả khôn lường của người say rượu. Ông ta chắc chắn giảm sút sức khỏe và thanh danh của mình. Thân thể của anh sẽ ngày càng suy yếu và bệnh hoạn. Suốt ngày, ông ấy sẽ tranh cãi với gia đình và bạn bè, đến khi họ bỏ rơi ông ấy. Điều tệ hại nhất là ông ta sẽ đánh mất sự thông thái, sáng suốt và trở nên rối trí ngớ ngẩn.

Lợi ích của thực hành giới này là chúng ta giữ cho tâm hồn tỉnh táo và thân thể khỏe mạnh

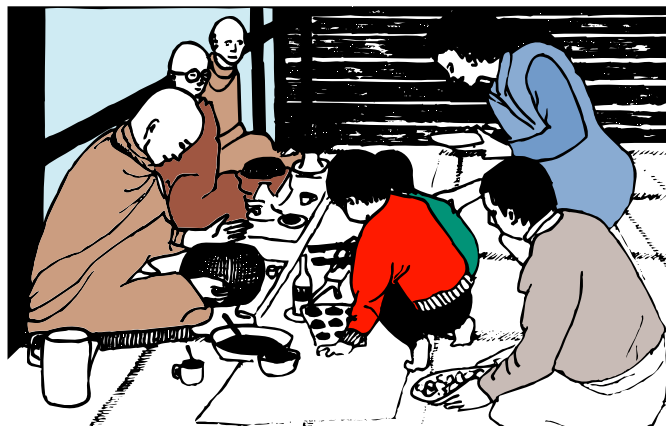
# The Laity

The Buddhist Community consists of two groups of people, the Sangha and the Laity. The word 'Sangha' means 'friendly community'. It usually refers to the Buddhist monks and nuns. They live in monasteries. The laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns. They usually live at home with their families.

The first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life.

The laity play an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the Sangha carries on the work of Buddhism and teaches the laity on the Dharma. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep Dharma alive.

Whether one is a member of the Sangha or the laity, all Buddhists should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves.





## **Phật tử**

Cộng đồng Phật tử bao gồm hai nhóm người, Tăng đoàn và cư sĩ. Từ Tăng đoàn có nghĩa là cộng đồng bạn bè. Nó đề cập đến tỳ kheo và tỳ kheo ni. Họ sống trong tu viện. Cư sĩ bao gồm người cư sĩ nam và cư sĩ nữ, những người không trở thành tỳ kheo và tỳ kheo ni. Họ sống trong gia đình với người thân họ.

Bước đầu tiên để trở thành cư sĩ là phải đi theo nương tựa vào Tam Bảo ( Phật, Pháp, Tăng). Sau đó người cư sĩ hoan hỉ thực hành năm giới trong cuộc sống hàng ngày.

Cư sĩ đóng vai trò quan trọng trong Đạo Phật, vì họ chăm sóc và tài trợ cho Tăng đoàn. Họ xây chùa và tu viện. Họ cúng dường thực phẩm, áo quần, giường và thuốc men cho Tăng đoàn. Ngược lại, Tăng đoàn phục vụ công tác Phật sự và dạy cho cư sĩ về Pháp. Với cách này, Tăng và cư sĩ giúp đỡ lẫn nhau, cùng nhau giữ cho Pháp sống mãi.

Cho dù là thành viên của Tăng đoàn hay cư sĩ, tất cả các tín đồ Đạo Phật phải làm việc tốt hơn để sống một cuộc sống chân thật, Bày tỏ lòng thương đối với tất cả các chúng sinh và là gương sáng cho chúng sinh noi theo. Thậm chí lúc làm việc hoặc thiền định đều vì lợi ích của người khác cũng như với bản thân họ.

# Symbols in Buddhism

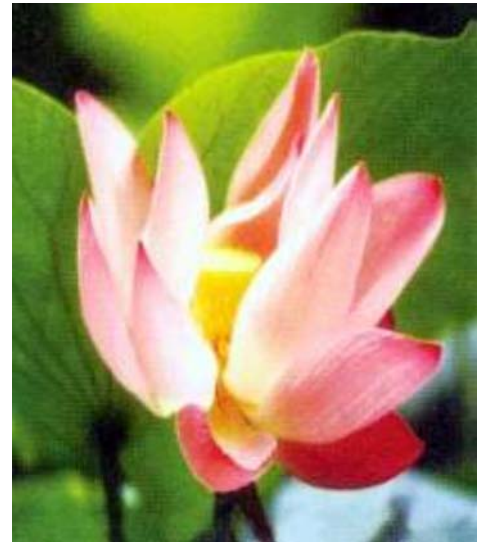
When visiting a monastery, the five main objects that can be found there are Lotus Flowers, Dharma Wheels, Buddhist Flags, Bodhi Tree and a Stupa. In addition, the images of the Buddha are the most popular objects in a monastery. Each of these bears a special meaning in Buddhism.

## **Lotus Flower**

*'The lotus has its roots in the mud,  
Grows up through the deep water,  
And rises to the surface.*

*It blooms into perfect beauty and  
purity in the sunlight.*

The lotus flower represents purity because it is not dirtied by the filth of the mud in which it grows. Those who follow the Buddha's teachings aim to be like the lotus. They hope to remain pure in a world of impure temptations.



## **The Dharma Wheel**

Once we start driving the car, the wheels of the car will keep rolling until it reaches the destination. Ever since the Buddha first started teaching Dharma, the Truth has spread continuously and all over the world. This will continue until all beings are freed from their suffering. The Dharma Wheel is a symbol of the continuous spreading of the Buddha's teachings to help people live more happily.



## **Biểu tượng của Đạo Phật**

Khi đến thăm tu viện, năm biểu tượng Đạo Phật có thể được nhận thấy đó là Hoa sen, Bánh xe Pháp, cò Phật giáo, cây Bồ Đề và tháp chứa hài cốt của tăng đã thị tịch. Thêm vào đó, hình ảnh của Đức Phật là hình ảnh phổ biến nhất trong tu viện. Mỗi biểu tượng mang một ý nghĩa đặc biệt trong Đạo Phật.

### **Hoa sen**

Hoa sen có rễ trong bùn và đâm sâu trong nước, cành lá vươn lên trên mặt nước. Nó nở đẹp và tinh khiết trong buổi sáng. Hoa sen tượng trưng cho sự tinh khiết bởi vì nó không bị dơ bẩn bởi bùn lầy. Những người theo lời dạy của Đức Phật sống như hoa sen. Họ hy vọng giữ được tinh khiết trong thế giới đầy cám dỗ ố tạp.

### **Bánh xe Pháp.**

Khi chúng ta đi xe, bánh xe được giữ để lăn mãi đến khi ta đi đến đích. Từ khi khi Đức Phật bắt đầu truyền bá Pháp, chân lý được lan rộng và lan ra khắp thế giới. Pháp được truyền bá cho đến khi tất cả chúng sanh thoát khỏi những đau khổ của họ. Bánh xe Pháp nó là biểu tượng của sự tiếp tục mãi mãi lan truyền lời dạy của Đạo Phật để giúp mọi người sống hạnh phúc hơn.

## ***Buddhist Flag***

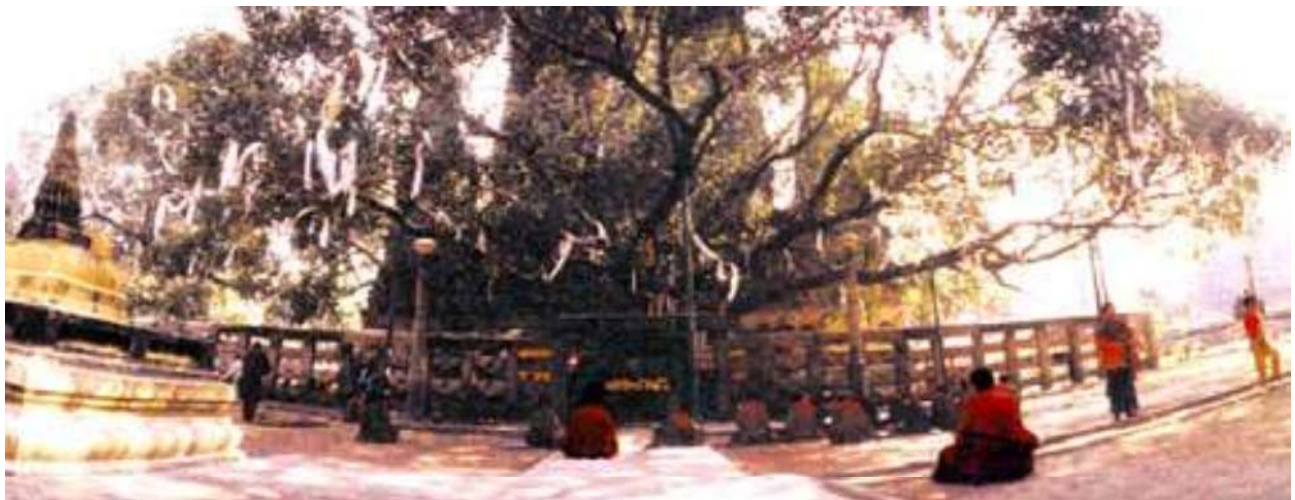
According to Buddhist records, as the Buddha sat under the Bodhi Tree six rays of light emitted from his body after his Enlightenment. Based on this, the Buddhist flag indicates that all the different races in the world can live happily under the shield of the Buddha's wisdom.



**The sixth colour is the combination of blue, yellow, red, white and orange.**

## ***Bodhi Tree***

The Bodhi Tree is a pipala tree, a kind of fig tree found in India. It became known as the Bodhi Tree after the Buddha had attained Enlightenment underneath it. Today, it is used to represent the wisdom of the Buddha. It is therefore called the Tree of Wisdom, and is respected all over the world by Buddhists. To honour the Bodhi Tree is a way of showing gratitude for the wisdom realized by the Buddha.



## **Cờ Đạo Phật**

Theo sự ghi chép từ Đạo Phật, lúc Đức Phật giác ngộ dưới cây Bồ Đề, sáu luồng hào quang rực rỡ phát ra từ thân thể của ngài. Dựa trên điều này, cờ Đạo Phật, gồm tất cả các sắc tộc khác nhau trên thế giới sống hạnh phúc dưới sự bảo bọc thương yêu của Đức Phật

## **Cây Bồ Đề**

Cây Bồ Đề là cây Pi Pa La, thuộc loại cây sung sống ở Ấn Độ. Nó được biết đến với tên gọi cây Bồ Đề sau khi Đức Phật đạt được giác ngộ dưới bóng mát của nó. Vì vậy nó được gọi là cây giác ngộ của Đức Phật và được Phật tử khắp thế giới ngưỡng mộ. Ghi nhận công lao cây Bồ Đề như là cây che chở cho Đức Phật trong quá trình tìm kiếm sự giác ngộ



## ***Stupa***

A stupa is a monument where the sacred remains of the Buddha or noble monks are kept so that people can pay their respect to them. Today, a stupa serves as a symbol for Buddhists to recall the good conduct of the Buddha and noble monks.



## ***Buddhist Shrines and Images***

People often feel the need to remember the things they love and respect in a form that they can see. For instance, a photograph is kept in order to remember a loved one. The national flag is a reminder of the loyalty people feel towards their country.

The photograph and national flag are examples of symbols in remembrance of the qualities of the people or things that are being represented. They form the focal point of one's feelings of love, respect and loyalty.

In the same way, the shrine found in Buddhist homes or monasteries is a focal point of Buddhist observances. At the centre of the shrine, there is usually an image of the Buddha. This image may be made of a variety of materials such as

## **Tháp**

Tháp là nơi giữ gìn Xá lợi thiêng liêng của Đức Phật hoặc của các cao tăng để mọi người chiêm ngưỡng. Ngày nay, tháp được coi như là biểu tượng của Đạo Phật để nhớ lại những phẩm chất tốt đẹp của Phật và cao tăng.

## **Lăng mộ và biểu tượng của Đạo Phật**

Con người có nhu cầu nhìn lại những điều họ yêu quý và ngưỡng mộ. Chẳng hạn, một bức ảnh được lưu giữ với mục đích nhớ lại một người yêu quý. Cờ quốc gia là biểu tượng nhắc nhở sự trung thành của con người hướng về tổ quốc.

Một bức ảnh, một lá cờ quốc gia là một ví dụ của biểu tượng nhớ lại những phẩm chất của con người hoặc những gì mà nó đại diện, Chúng được tạo ra với mục đích giữ gìn cảm giác yêu thương, ngưỡng mộ và trung thành.

Với mục đích như vậy, lăng được nhìn thấy trong chùa hoặc tu viện, là nơi có đông phật tử viếng thăm. Tại trung tâm của lăng mộ, thường có hình ảnh của Đức Phật. Hình ảnh này có thể làm bằng những vật liệu đa dạng như đá hoa, vàng, gỗ hoặc đất sét. Hình ảnh này có thể là biểu tượng giúp cho mọi người nhớ lại đức hạnh của Đức Phật.

marble, gold, wood or clay. The image is a symbol that helps people to remember the qualities of the Buddha.

The shrine may also have such objects as a volume of Buddhist scripture to represent the Dharma. Some shrines may display other items such as images, pictures or photographs of Buddhist monks and masters to represent the Sangha.

When Buddhists stand before a shrine, the objects they see on it help to remind them of the qualities that are found in the Buddha and the Sangha. This inspires them to work towards cultivating these qualities in themselves.

**Chinese Shrine**



**Thai Shrine**



Biểu tượng thiêng liêng khác là kinh Phật đại diện cho Pháp. Vài biểu tượng thể hiện dưới các hình thức khác như tranh và ảnh chụp các tỳ kheo và đại đức đại diện cho Tăng đoàn.

Khi Phật tử đứng trước biểu tượng, vật thể, có thể giúp họ nhớ lại đức hạnh của Đức Phật và Tăng. Điều này thôi thúc họ cố gắng tu hành và thực tập trau dồi đức hạnh cho bản thân họ.

# Buddhist Festivals

Buddhists have many festivals throughout the year. The following three are common to all Buddhists. During these festivals, people can take refuge, take precepts or leave their home life to become monks and nuns.

## Buddha Day (Vesak)

For the Buddhist community, the most important event of the year is the celebration of the birth of the Buddha. It falls on the full-moon day in May. This occasion is observed by millions of Buddhists throughout the world. It is called Vesak in Sri Lanka, Visakha Puja in Thailand.

On this day, Buddhists in some countries like China and Korea would take part in the ceremonial bathing of the Buddha. They pour ladles of water scented with flower petals over a statue of the baby Buddha. This symbolizes purifying their thoughts and actions.



The temples are elegantly decorated with flowers and banners; the altars are full of offerings. Vegetarian meals are provided for all. Captive animals, such as birds and turtles, are set free from their cages. This is a very joyous day for everyone.

## **Lễ hội Phật giáo**

Phật giáo có nhiều lễ hội trong suốt một năm. Có ba lễ hội phổ biến nhất đối với Phật tử. Trong những lễ hội này, Phật tử có thể ở ẩn, giữ giới hoặc rời bỏ cuộc sống ở nhà để trở thành tỳ kheo và tỳ kheo ni.

(Hình bên - lễ hội Phật giáo ở Luân-đôn)

## **Lễ Đức Phật đản sanh**

Đối với cộng đồng Phật tử, sự kiện quan trọng nhất trong một năm là kỷ niệm ngày sanh của Đức Phật. Vào ngày rằm của tháng Năm. Đây là dịp để hàng triệu người Phật tử trên thế giới viếng thăm chùa và tu viện. Nó được xem ngày quốc lễ ở Srilanka và Thái Lan .

Ngày này, Phật tử ở một vài quốc gia như Trung Quốc, Hàn Quốc cũng tham gia lễ tắm Phật. Họ rót từng gáo nước được ướp hoa thơm tưới lên tượng Phật hài đồng. Đây là biểu tượng sự tinh khiết trong ý nghĩ và hành động.

Các chùa trang trí thanh nhã với hoa tươi và băng rôn. Ăn thờ với những đồ cúng dường. Thức ăn chay được cung cấp cho tất cả mọi người. Lễ phóng sanh cho các con thú bị giam cầm như chim, rùa. Đây là ngày vui của các Phật tử.

## **Dharma Day (Asalha Puja)**

Asalha Puja, known as “Dharma Day”, is celebrated on the full-moon day in July. This day commemorates the very first time the Buddha taught Dharma to the five monks in the Deer Park at Benares, India.



## **Sangha Day (Kathina)**

Sangha Day or Kathina is usually held in October. In the Theravada or Southern tradition, monks go on a three-month retreat during the rainy season. After the retreat, the laity offer robes and gifts to them. This day symbolizes the close relationship between the monks and the lay people.



On almost all of these special occasions, Buddhists celebrate these events by taking the Threefold Refuge, accepting observance of the Five Precepts, offering flowers and incense to the Buddha, chanting Sutras, meditating, offering alms to the monks and nuns and listening to Dharma talks.

## **Ngày Pháp**

Ngày Pháp được kỷ niệm vào rằm tháng 7. Đây là ngày kỷ niệm ngày đầu tiên Phật giảng Pháp cho 5 tỳ kheo ở khu rừng lộc uyển tại Benares , Ấn Độ.

## **Ngày Tăng**

Ngày tăng thường tổ chức vào tháng Mười. Các tỳ kheo đi vào an cư kiết hạ ba tháng trong mùa mưa. Sau mùa an cư, các cư sĩ tổ chức ngày Tăng để cúng dường áo choàng, và quà cho các tăng. Đây là ngày biểu hiện cho sự đoàn kết giữa các tăng và cư sĩ. Phần lớn, tất cả các dịp đặc biệt của Đạo Phật đều tổ chức quy y, nương tựa Tam Bảo, thực hành theo Năm giới, dâng hương và hoa để lễ Phật, cầu nguyện cho các vong linh, thiên định, cúng dường đến tu sĩ nam, tu sĩ nữ và lắng nghe Pháp.



# Buddhism in the World

The Buddha is the founder of Buddhism. He lived and taught in northern India some 2,500 years ago. He had shown people how to live wisely and happily and his teachings soon spread all over India. The Buddha passed away in 543 BCE, but his teachings have spread from India throughout Asia, and beyond.

People in the West had heard of the Buddha and his teaching as early as the 13th century when Marco Polo (1254–1324), the Italian traveller who explored Asia, wrote accounts on Buddhism in his book, 'Travels of Marco Polo'.

Ananda Metteya

By courtesy of the Buddhist Society, London



## **Đạo Phật trên thế giới**

Đức Phật là người sáng lập ra Đạo Phật. Ngài tu hành và giảng đạo ở phía Bắc Ấn Độ khoảng 2.500 năm cách đây. Ngài chỉ cho mọi người cách sống vị tha và hạnh phúc. Lời dạy của ngài nhanh chóng lan rộng khắp Ấn Độ. Đức Phật băng hà vào năm 543 trước Công nguyên. Nhưng lời dạy của ngài đã lan truyền từ Ấn Độ đến Châu Á và các nơi xa xôi khác.

Mọi người ở phương Tây biết và học tập lời dạy của Đức Phật vào đầu thế kỷ 13 khi Marco Polo (1254–1324), người du hành Ý đặt chân đến châu Á. Ông viết về nhật ký về Phật trong sổ ghi chép của ông ta.

From the 18th century onwards, Buddhist texts were brought to Europe and translated into English, French and German.

At the beginning of the 20th century, Alan Bennett, an Englishman, went to Burma to become a Buddhist monk. He was renamed Ananda Metteya. He returned to Britain in 1908. He was the first British person to become a Buddhist monk. He taught Dharma in Britain.

Since then, Buddhist monks and nuns from Sri Lanka, Thailand, Japan, China and other Buddhist countries in Asia have come to the West, particularly over the last seventy years. Many of these teachers have kept to their original customs while others have adapted to some extent to meet the demands of living in a western society.

In recent years, there has been a marked growth of interest in Buddhism in Europe. The membership of existing societies has increased and many new Buddhist centres have been established. Their members include large numbers of professionals and scholars. Today, Britain alone has over 140 Buddhist centres found in most major cities.



## **Buddhist Stories**

Since the teachings of the Buddha are difficult to understand, the Buddha often used stories to illustrate them. The following ten stories help to explain the Dharma mentioned in this book.



Từ thế kỷ thứ 18 về sau, bài viết của Đạo Phật được lan truyền đến châu Âu và dịch sang tiếng Anh, Pháp, Đức.

Đầu thế kỷ thứ 20, một người Anh tên là Alan Bennett, đi đến Burma và trở thành một tu sĩ Phật giáo. Ông ấy đổi tên là An Nan Da Met Tya. Ông ấy trở lại Anh năm 1908. Ông ấy là người Anh đầu tiên trở thành tu sĩ Phật giáo. Ông ấy giảng dạy đạo Pháp ở Anh quốc.

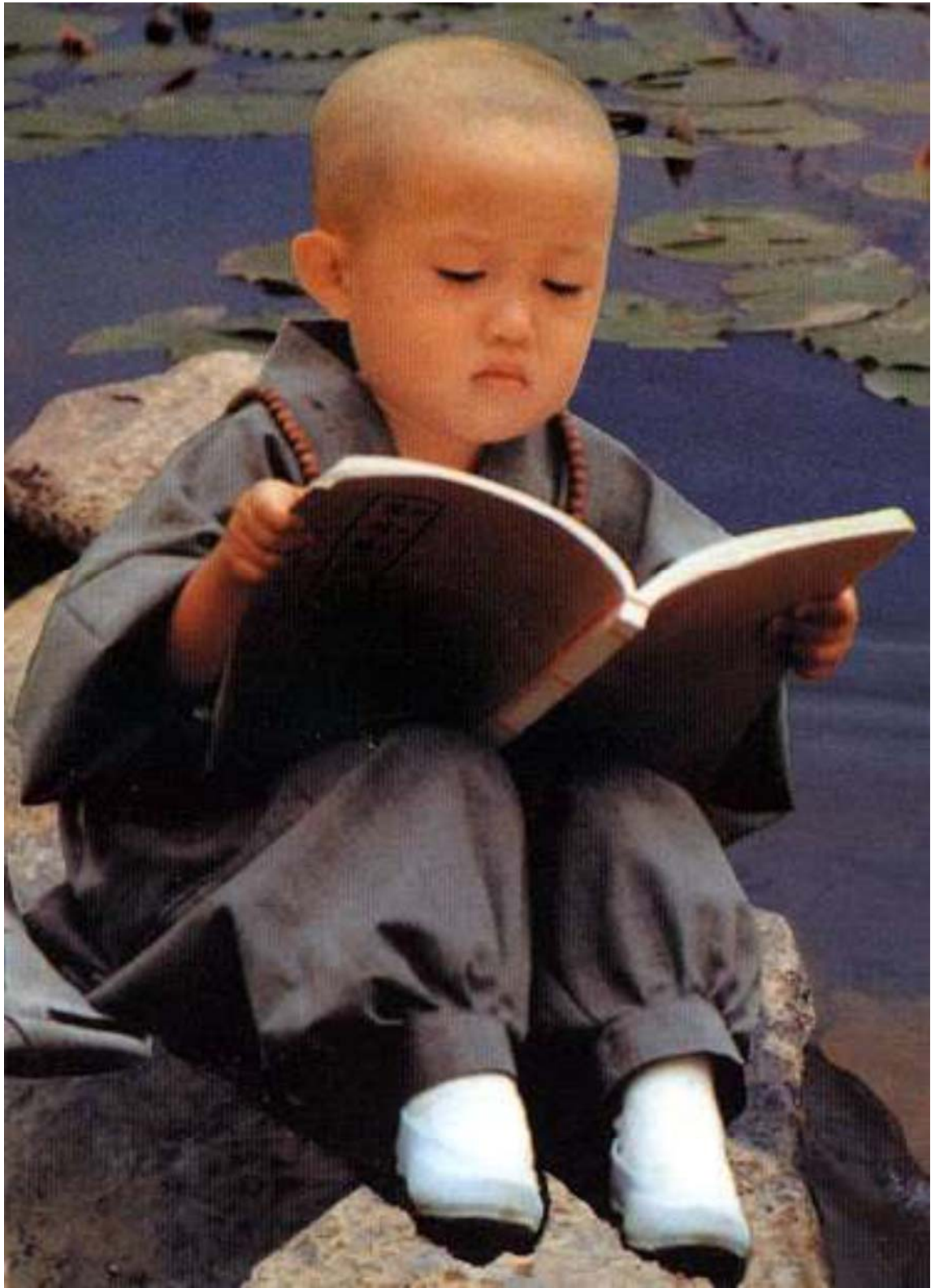
Từ đó, các tu sĩ Phật giáo từ Sri La La, Thái Lan, Nhật, Trung Quốc và các quốc gia Đạo Phật khác ở châu Á truyền bá mạnh mẽ Đạo Phật đến các nước phương Tây, đặc biệt là cuối năm 70. Nhiều tu sĩ vẫn giữ được phong tục truyền thống, trong khi số khác mô phỏng cải biến để đáp ứng nhu cầu cuộc sống xã hội phương tây.

Những năm gần đây, có sự phát triển của Đạo Phật ở châu Á. Các tổ chức Phật giáo liên quan đến vấn đề xã hội và trung tâm Phật học đã được thiết lập. Thành viên bao gồm đông đảo các giáo sư và các học giả. Ngày nay, chỉ tính riêng mỗi nước Anh đã có hơn 140 trung tâm Phật học được thành lập hầu hết các thành phố lớn

## **Những câu chuyện Đạo Phật**

Những lời dạy của Đức Phật rất hàm ý sâu xa rất khó hiểu, Đức Phật thường dùng những câu chuyện để minh họa cho những lời dạy của ngài. Có mười câu chuyện giúp hiểu rõ bài giảng trong cuốn sách này.





# Kisa Gautami

## The First Noble Truth — Suffering (Dukkha)

**K**isa Gautami was a young woman from a rich family who was married to a wealthy merchant. When her only son was about a year old, he suddenly fell ill and died. Overcome with grief, Kisa Gautami took the dead child in her arms and went from house to house asking people if they knew of a medicine that could restore her child's life. Of course no one was able to help her. Finally, she met a follower of the Buddha, who advised her to see the Buddha.



When she carried the dead child to the Buddha and told him her sad story, he listened with patience and compassion. He said to her, *“There is only one way to solve your*

## **Kisa Gautami**

### **Chân lý cao quý thứ Nhất — Khổ đau**

Kisa Gau Ta Mi là một phụ nữ trẻ trong một gia đình giàu có. Người kết hôn với một thương nhân giàu có. Khi người con trai duy nhất của cô ta được một tuổi, đứa bé đột nhiên bị ốm và chết. Rối trí và đau buồn, Kisa mang xác của con mình trên tay và đi từ nhà này sang nhà khác để hỏi họ, liệu có phương thuốc nào có thể cứu lấy mạng sống con cô ta. Dĩ nhiên không một người nào có thể giúp đỡ cô ta làm điều đó. Cuối cùng, mọi người khuyên cô ta gặp Đức Phật để xin lời khuyên.

Khi Kisa bế đứa con bị chết đến gặp Đức Phật và thưa với Ngài về câu chuyện đau buồn này. Đức Phật lắng nghe kiên nhẫn và thương xót. Ngài nói với cô ta, “Chỉ còn một cách để cứu cháu bé”. “Đi tìm và đem về cho ta năm hạt mù tạt từ gia đình nào chưa bao giờ có người bị chết.”

*problem. Go and get me five mustard seeds from any family in which there has never been a death.”*

Kisa Gautami set off to look for such a household but without success. Every family she visited had experienced the death of one person or another. At last, she understood what the Buddha had wanted her to find out for herself — that death comes to all. Accepting the fact that death is inevitable, she no longer grieved. She took the child’s body away and later returned to the Buddha to become one of his followers.

**The Buddha taught us to recognise that suffering is a fact of life and that no one can avoid it, as stated in the First Noble Truth.**

## **The Monkey Trap**

### **The Second Noble Truth — The cause of suffering**

**I**n China, monkeys are caught in a very special way. The trapper first takes a coconut. He then makes a hole on its side just big enough for a hand to go through when it is not clenched into a fist. He then places some peanuts in the coconut and puts it in a spot where monkeys usually visit. Before leaving the coconut behind, he would scatter some peanuts around the coconut.

Sooner or later, a curious monkey would come along. It would first eat the peanuts on the ground. Then, it would find the coconut and see that it is full of peanuts. When it puts its hand into the hole to help itself to the peanuts, it would be unable to withdraw its hand, which is now a fist

Kisa đi từ nhà này sang nhà khác nhưng không tìm ra. Mỗi nhà cô ấy viếng thăm đều có một hoặc nhiều người. Cuối cùng, cô ấy hiểu rằng Đức Phật muốn cô ta nhận thức, cái chết đến với tất cả mọi người. Chấp nhận cái chết là điều không tránh khỏi. Kisa không đau khổ nữa, Kisa mang xác của đứa con đi chôn và sau đó trở lại xin Đức Phật truyền giới để trở thành đệ tử của Ngài.

**Đức Phật dạy chúng ta, nhận biết khổ đau là một yếu tố của cuộc sống và không một người nào có thể tránh nó, đây là Chân lý cao quý thứ Nhất.**

## **Bấy khi**

### **Chân lý cao quý thứ Hai. Nguyên nhân của khổ đau**

Ở Trung quốc, những con khỉ được săn bắt theo cách đặc biệt. Đầu tiên, họ tìm một trái dừa. Họ đục một lỗ vừa đủ tay khỉ thò vào. Rồi rắc ít đậu phụng trong trái dừa và đặt trái dừa vào nơi khỉ thường đến. Sau đó, người bẫy thú, rắc một ít đậu phụng ở ngoài trái dừa.

Sớm muộn khỉ sẽ đến, đầu tiên nó sẽ ăn những hạt đậu phụng xung quanh. Sau đó, nó tìm đến gáo dừa và thấy gáo dừa chứa đầy đậu phụng. Khỉ thò tay vào lỗ để lấy những hạt đậu, nó sẽ không thể rút tay nó ra, khi tay nó đang cố giữ chặt các hạt đậu.





full of peanuts. No matter how hard it struggles and pulls, it would not get free. It would cry out loud and become very anxious. All the monkey has to do is to let go of the peanuts to get free, but it would not want to do that. In this situation, the monkey is easily caught by the trapper.

**We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we are not willing to let go of our desires, which so often get us into trouble. This is the Second Noble Truth.**



Rất khó khăn để xoay sở và rút bàn tay với đầy đậu phụng ra khỏi gáo dừa. Nó sẽ kêu gào và hoảng loạn. Để thoát khỏi gáo dừa, điều các con khỉ phải làm là hãy vất bỏ các hạt đậu. Nhưng nó sẽ không muốn làm điều đó. Lòng tham đã làm con khỉ sập bẫy.

**Chúng ta giống con khỉ. Chúng ta muốn thoát khỏi đau khổ, nhưng chúng ta không sẵn sàng từ bỏ những ham muốn dục vọng của chúng ta, vì vậy chúng ta thường tự đẩy chúng ta vào những đau khổ. Đó là Chân lý cao quý thứ Hai.**

# A Happy Monk

## The Third Noble Truth — The end of suffering

There was once a man of wealth and high position who realized that suffering was the same for rich and poor alike. So he became a monk to practise meditation in order to develop his mind. Soon, this old monk had a following of 500 monks. One of these monks always wore a smile, unlike the others who usually looked serious. The old monk was the only one who knew his source of happiness, and this happy monk was soon made his chief assistant. A year later, while they were spending the rainy season in the royal garden at the king's invitation, the old monk was asked to stay in residence at the palace. The happy monk became the new leader of the group. One day, this happy monk went to pay the old monk a visit at the palace. All he would stay to the old monk on seeing him was, "*What happiness! What happiness!*"



## **Một tỳ kheo hạnh phúc.**

### **Chân lý cao quý thứ Ba: Chấm dứt khổ đau**

Một người giàu có và giữ chức vụ cao trong xã hội, nhận ra rằng đau khổ tương tự vấn đề giàu và nghèo. Vì vậy ông ta đã trở thành một tỳ kheo thực tập thiền định với mục đích phát triển ý thức. Không bao lâu, người tỳ kheo già này trở thành thủ lĩnh với 500 đệ tử. Có một đệ tử của ông luôn mỉm cười, không giống như những người khác luôn luôn suy tư. Người tỳ kheo già là người biết rõ tại sao vị tỳ kheo này hay cười. Và vị tỳ kheo hạnh phúc này sớm làm phụ tá cho ông ta. Một năm sau, trong khi họ an cư trong vườn hoàng gia theo lời mời của nhà vua. Người tu sĩ già đã được mời ở lại hẳn trong cung điện. Người tu sĩ hạnh phúc kia đã trở thành người lãnh đạo nhóm. Một ngày kia, người tu sĩ hạnh phúc này đến thăm người tu sĩ già tại cung điện. Người tu sĩ đã ngồi để tu sĩ già nhìn ngắm và nói “ Thật hạnh phúc! Thật hạnh phúc! ”

The king, who happened to visit the old monk at that time, felt insulted when he was not greeted by this happy monk, who was not even aware of the king's entrance.

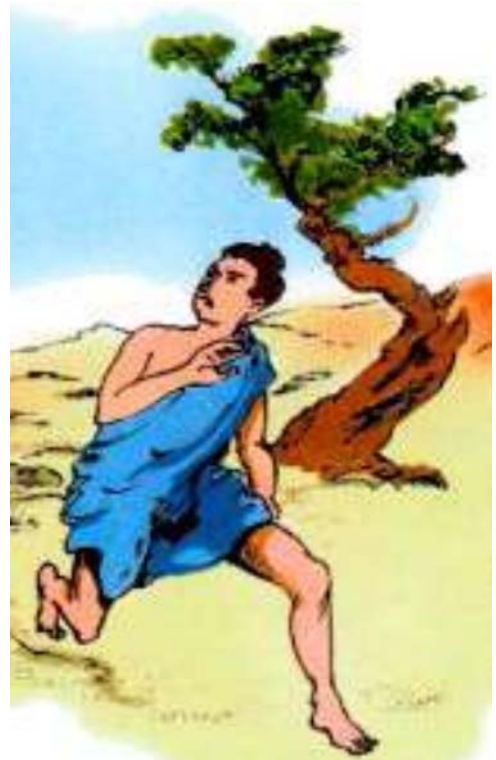
Seeing the king's displeasure, the old monk said to him: *"Have patience, my king, and I will tell you the source of this monk's happiness. Not many people know of it. He was once a king like you. But having given up his kingly life for that of a monk, he had found his present joy! Sitting alone in the forest, he had nothing to fear and no need for armed guards to surround him. Free from the worry over wealth and power, his wisdom now protects himself and others. He has found such inner peace in meditation that he cannot help saying: "What happiness! What happiness!"* The king finally understood what was true happiness. He honoured the two monks before returning to his palace.

**Unattached to wealth and power, happiness increases. This is the Third Noble Truth.**

## **Raft**

### **The Fourth Noble Truth — Path leading to the end of suffering**

A man who was escaping from a group of bandits came to a vast stretch of water that was in his way. He knew that this side of the shore was dangerous and the other side was safe. However, there was no boat going to the other shore,



Nhà vua tình cờ đi thăm vị tu sĩ già lúc đó cảm thấy bị lãng mạn khi ngài không được đón tiếp bởi người tỳ kheo hạnh phúc kia, vị tu sĩ này thậm chí không ý thức được nhà vua đang đi vào.

Thấy nhà vua không hài lòng, vị tu sĩ già nói với nhà vua, "Xin nhà vua hãy bình tĩnh. Tôi sẽ nói với ngài nguồn gốc của vị tỳ kheo hạnh phúc này." Rất ít người biết, trước đây ông ấy từng là vị vua. Nhưng ông ấy đã từ bỏ cuộc sống ngai vàng để trở thành một tu sĩ. Ông ấy đã tìm thấy sự hoan hỉ trong hiện tại. Ngồi một mình trong rừng, nhưng ông ấy đã không sợ hãi và không cần phải có lính canh gác xung quanh ông ta. Thoát khỏi những lo lắng về sức khỏe và quyền lực, ông ấy đã dùng trí tuệ để bảo vệ cho chính ông ta và người khác. Ông ấy đã nhìn thấy hạnh phúc nội tại trong thiền định đến nỗi tôi phải thốt lên Thật hạnh phúc! Thật hạnh phúc!" Nhà vua cuối cùng hiểu ra . Ông ấy khen ngợi hai vị tỳ kheo trước khi trở lại hoàng cung. !"

**Không ràng buộc với giàu có và quyền lực, hạnh phúc sẽ tăng lên. Đây là cao quý thứ Tư.**

## **Cái bè**

**Chân lý cao quý thứ Tư, con đường dẫn đến chấm dứt sự khổ đau**

Một người đàn ông, người đang tìm cách trốn thoát khỏi một nhóm cướp, ở vùng sông nước bao la. Ông ấy biết rằng bên này bờ là nguy hiểm bên kia bờ là an toàn. Tuy nhiên, có không có thuyền để đi qua bờ bên kia, cũng không có cây cầu nào bắt ngang qua.



nor was there any bridge for crossing over. So he quickly gathered wood, branches and leaves to make a raft, and with the help of the raft, he crossed over safely to the other side.



**The Noble Eightfold Path taught by the Buddha is like the raft. It would take us from the suffering of this shore to the other shore of no suffering.**

## **You Cannot Dirty the Sky**

**Right Speech — Avoid using harsh words in speech**

One day, an angry man with a bad temper went to see the Buddha. The man used harsh words to abuse the Buddha. The Buddha listened to him patiently and quietly, and did not say anything as the man spoke. The angry man finally stopped speaking. Only then did the Buddha ask him, *“If someone wants to give you something, but you don’t want to accept it, to whom does the gift belong?”*

Vì vậy, ông ấy nhanh chóng kết các khúc gỗ, cành cây và lá thành một cái bè và với sự giúp đỡ của cái bè. Ông ấy đã vượt qua bờ bên kia an toàn.

**Tám Con đường cao quý ( Bát chánh đạo ) được dạy bởi Đức Phật nó giống như cái bè. Nó sẽ đưa chúng ta từ bờ bên này của đau khổ đến bờ bên kia không còn sự đau khổ.**

**Bạn không thể làm bắn bầu trời**

**Bạn cần nói đúng. Tránh sử dụng những từ thô lỗ trong nói chuyện**

Một ngày kia, người đàn ông với tính khí thất thường, giận dữ đến gặp Đức Phật. Ông ta dùng những từ thô lỗ để lăng mạ Đức Phật. Đức Phật lắng nghe ông ta kiên nhẫn, lặng lẽ và không nói điều gì trong khi người đàn ông đang nói. Sau khi người đàn ông nói xong. Đức Phật hỏi ông ta, “ Liệu người nào đó cho anh món quà, nhưng anh không nhận người đó sẽ làm gì với món quà đó?



*“Of course it belongs to the person who tried to give it away in the first place,” the man answered.*

*“Likewise it is with your abuse,” said the Buddha. “I do not wish to accept it, and so it belongs to you. You would have to keep this gift of harsh words and abuse for yourself. And I am afraid that in the end you will have to suffer for it, for a bad man who abuses a good man can only bring suffering on himself. It is as if a man wanted to dirty the sky by spitting at it. His spittle can never make the sky dirty, it would only fall onto his own face and make it dirty instead.”*

The man listened to the Buddha and felt ashamed. He asked the Buddha to forgive him and became one of his followers.

**Only kind words and reasoning can influence and transform others.**



“ Dĩ nhiên nó sẽ thuộc về người muốn tổng khứ nó cho người khác.”  
Người đàn ông đáp.

Đức Phật nói “ Tương tự như vậy, với sự thóa mạ của ông, ta sẽ không nhận nó, vì vậy nó vẫn thuộc về ông. Ông sẽ giữ món quà này, những từ ngữ thô lỗ và tội tệ của ông. Và tôi e ngại rằng cuối cùng ông sẽ đau khổ vì nó, vì một người xấu xa thô lỗ với người khác có thể gây đau khổ cho chính bản thân người ấy. Nó giống như một người đàn ông muốn làm bắn bầu trời bằng cách ngửa mặt lên trời khạc nhổ. Sự khạc nhổ của ông ấy sẽ không bao giờ làm dơ bắn bầu trời. Nó sẽ chỉ rơi vào chính mặt ông ta, thay vì làm dơ bắn bầu trời”

Người đàn ông lắng nghe Đức Phật và cảm thấy xấu hổ. Ông ấy xin ngài tha thứ cho ông ta và trở thành một đệ tử của ngài.

**Một lời nói và một hành động đẹp có thể làm ảnh hưởng và chuyển lay người khác.**

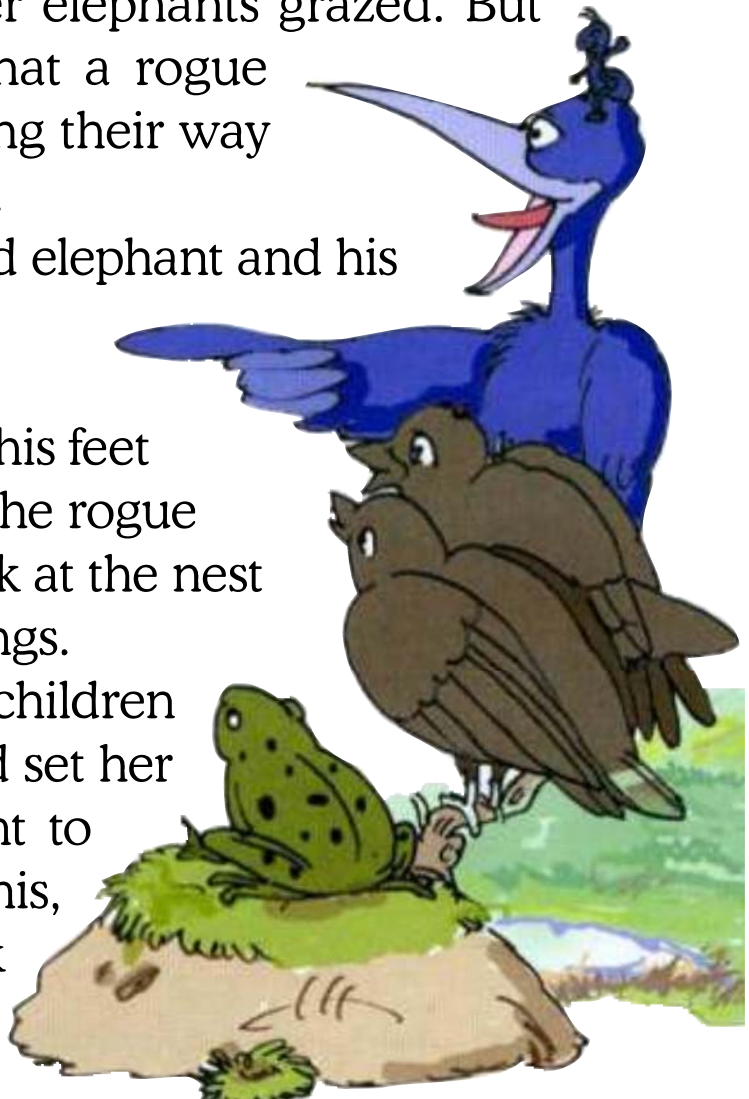
# The Brave Quail

## The First Precept — No killing

In a forest near Varanasi, there once lived some quails. The shady grove in which they nested was also the favourite grazing ground of a herd of elephants. A wise and righteous elephant was the leader of that herd.

One day, one of the quails laid some eggs. Soon the fledglings were hatched, but the quail was worried they might be trampled to death by the elephants. The elephant leader assured the quail that the fledglings will not be harmed by his herd because he would stand over the nest when the other elephants grazed. But he warned the quail that a rogue elephant that was coming their way might bring them harm.

Soon after the good elephant and his herd had left, the rogue elephant arrived. The mother quail begged at his feet for mercy. Despite this, the rogue elephant lashed his trunk at the nest and killed all the fledglings. Grief over her dead children made the quail bold and set her thinking hard. She went to tell the crow about this, and asked him to peck out the elephant's eyes. Then she went to an



## **Con chim cúc can đảm**

### **Giới thứ Nhất: Không sát sinh**

Trong một khu rừng gần thành Va Ra Na Si, có một vài con chim cúc sinh sống. Ngay dưới bóng cây che mát cho chim cúc làm tổ là bãi cỏ lý tưởng của đàn voi. Trong đàn có một con voi uy nghi thông thái và công bằng, lãnh đạo đàn voi.

Một ngày kia, một con chim cúc đẻ một vài cái trứng. Ngay khi con chim non vừa nở, con chim cúc đã lo sợ các con chim non có thể bị dẫm đạp đến chết bởi con voi. Nhưng con voi đầu đàn bảo đảm chim cúc rằng con chim non sẽ không bị dẫm đạp bởi bầy voi của nó. Nó sẽ đứng canh gần tổ chim khi các con voi khác đi qua. Và nó cảnh báo các voi rằng trên đường đi hãy cẩn thận, vì có thể gây ra thương vong cho các con thú khác.

Ngay sau khi con voi đầu đàn tốt bụng và đàn voi đi kiếm mồi, một con voi tinh nghịch xuất hiện bên tổ chim. Con chim cúc mẹ xin xỏ dưới chân nó hãy ban ơn đừng sát hại những chim non mới nở. Mặc kệ những lời xin xỏ của chim cúc, con voi xấu xa kia đã quất vòi của nó đến gần tổ chim và giết chết tất cả các con chim non. Đau khổ về cái chết của những con chim non đã làm cho chim cúc cứng rắn và suy nghĩ cách trả thù. Cúc mẹ đến nhờ đám quạ mổ vào mắt voi hung dữ kia. Rồi cô ta đi đến gặp kiến để kể chuyện đau buồn của mình và nhờ kiến đẻ trứng trong hốc mắt của con voi.

ant to tell her sad story, and the ant offered to lay eggs in the empty sockets of the elephant's eyes. She further went to the frog to unfold her plans: When the ants hatch from the eggs, the rogue elephant will be badly stung. He will run blindly looking for water to ease his pain. If the frog croaked from the steep precipice nearby, the elephant would follow the sound and go to the edge of the cliff. One step further towards the sound would send him hurtling down to his death.

This was exactly what happened later.

**This story is a good lesson to all the strong ones who want to harm the weak and the helpless.**

## **Habit of Committing Adultery**

### **The Third Precept — No sexual misconduct**

There was once a man who had the habit of committing adultery. Even though he had been arrested a number of times for his misconduct, he did not change his ways. In desperation, his father brought him to the Buddha for advice. The Buddha pointed out that a person who indulges in sexual misconduct creates problems and suffering for himself as well as others. He not only squanders his money and loses his reputation but also creates enemies for himself.

**Serious consequences often result from sexual misconduct, but they are usually overlooked at the time when it is being committed.**

Cút mẹ đi đến con rùa và bàn về kế hoạch của cô ta : “ Khi kiến áp trứng, con voi xấu xa kia sẽ bị đốt đau đớn. nó sẽ chạy dò dẫm đi lấy nước để làm dịu cơn đau, lúc này rùa kêu ộp ộp từ dốc núi dựng đứng gần đó, con voi sẽ chạy theo hướng âm thanh và đi đến vách đá. Một khi càng bước gần về phía âm thanh, nó càng gần với thần chết. Cái chết của con voi dữ tợn là không tránh khỏi.

**Đây là câu chuyện là bài học cho tất cả kẻ mạnh, muốn làm hại đến kẻ yếu thế .**

## **Thói quen xấu ngoại tình**

### **Giới thứ Ba: Không quan hệ tình dục sai trái**

Một người đàn ông có thói quen quan hệ tình dục sai trái. Dù ông ta bị bắt giam vài lần về tội quan hệ tình dục sai trái nhưng ông ta vẫn không từ bỏ thói xấu đó. Tuyệt vọng, cha của ông ấy dẫn ông ấy đến xin Đức Phật khuyên nhủ. Đức Phật chỉ cho người đàn ông đó thấy rằng, thỏa mãn dục vọng của mình bằng quan hệ tình dục sai trái sẽ gây rắc rối, đau khổ cho bản thân ông ta và nhiều người khác. Ông ấy không chỉ lãng phí tiền bạc, mất uy tín mà tạo ra nhiều kẻ thù quanh ông ta.

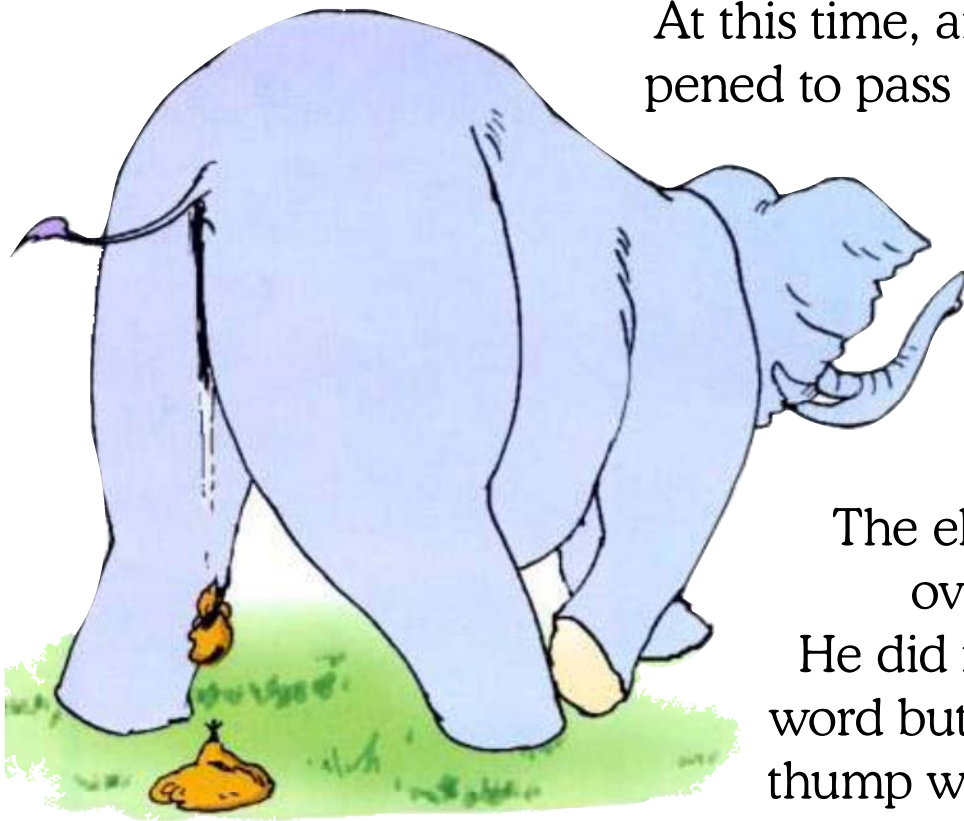
**Hậu quả của quan hệ tình dục sai trái thường nặng nề. Nhưng chúng không được nhận thức đầy đủ vào thời điểm thói xấu xảy ra.**

# A Fly and an Elephant

## The Fifth Precept — Avoiding intoxicant drinks and drugs



One day, a dump fly tasted a bit of liquor left in a coconut shell. After that, he felt heavier and stronger than before. So he went back to the dump again. As soon as he landed on the dump, the dump heap was lowered a little. The fly thought, “*Look, I am so strong.*”



At this time, an elephant happened to pass by. The fly said, “*My dear friend, have you come here for a fight? I am ready today.*”

The elephant walked over to the dump. He did not say a single word but just gave a big thump with its hoof and killed all the flies.

**Taking intoxicant drinks and drugs will make us lose our senses like the fly. That is why the Buddha wanted us to refrain from using them.**

## **Con ruồi và con voi**

### **Giới thứ Năm: Tránh uống chất gây hại và ma túy**

Ngày kia, một con ruồi tí hon nhấm nháp một ít vị ngọt từ trái dừa chảy ra. Sau đó, nó cảm thấy thân thể nặng hơn và khỏe mạnh hơn trước. Vì vậy nó tiếp tục uống lần nữa. Không bao lâu, nó nằm trong vũng nước dừa. Ruồi ngấm men dừa say và lảo bảo, “ Giờ đây ta rất khỏe.”

Lúc này, một con voi tình cờ đi ngang qua. Ruồi nói, “ Bạn thân mến của tôi, bạn đến đây để đánh nhau ư? Hôm nay tôi sẵn sàng rồi. ” Chẳng nói chẳng rằng, voi bước qua vũng nước dừa và đưa chân dẫm chết các con kiến.

**Sử dụng thức uống độc hại và ma túy sẽ làm cho bạn mất lý trí giống con ruồi, Đó là lý do tại sao Đức Phật muốn chúng ta không được sử dụng chúng.**



# A Layman who Violates the Five Precepts

## The importance of keeping to the precepts

“Once there was a layman who received the Five Precepts. At first, these precepts were very important to him and he strictly observed them. After a time, however, his past habits came back and he longed for a taste of alcohol. He thought, of the five precepts, the one against drinking is really unnecessary. *“What’s wrong with a tot or two?”* He bought three bottles of wine and started to drink. As he was drinking the second bottle, the neighbour’s little chicken ran into his house. *“They’ve sent me a snack,”* he thought. *“I’ll put this chicken on the menu to help send down my wine.”* He then grabbed the bird and killed it. Thus, he broke the precept against killing. Since he took the chicken without the owner’s permission, he also broke the precept against stealing. Suddenly, the lady next door walked in and said, *“Say, did you see my chicken?”*”

Drunk as he was, and full of chicken, he slurred, *“No... I didn’t see no chicken. Your old pu... pu... pullet didn’t run over here.”* So saying, he broke the precept against lying. Then he took a look at the woman and thought she was quite pretty. He molested the lady and broke the precept against sexual misconduct. Not keeping to one precept that he thought was not important had led him to break all the precepts.

**“As an acrobat clears the ground before he shows his tricks, so good conduct (keeping the precepts) is the basis of all good qualities.”  
(Questions of King Milinda)**

## **Người cư sĩ vi phạm năm giới**

### **Tâm quan trọng của giữ giới**

Một người cư sĩ thực hành năm giới. Đầu tiên, ý thức tâm quan trọng của các giới, ông ấy giữ giới rất nghiêm ngặt. Tuy nhiên, sau đó, ông ấy trở lại uống rượu, một thói quen xấu lúc trước của ông ta. Ông ấy nghĩ, trong năm giới, thì giới cấm uống rượu là không cần thiết. “ Chẳng có cái gì sai trái khi ta chỉ uống 1 ly hoặc 2 ly rượu.” Ông ấy mua ba chai rượu và bắt đầu uống. Lúc ông ấy uống đến chai thứ hai, con gà nhỏ của người hàng xóm chạy vào nhà ông ta. Ông ấy nghĩ “ Họ biếu ta một bữa ăn đây, ta sẽ làm thịt con gà này thành các món ăn để uống rượu.” Ông ấy chộp lấy con gà và giết nó. Như vậy ông ta đã vi phạm giới cấm sát sinh. Vì ông ta bắt con gà mà không xin phép chủ của nó, ông ấy đã vi phạm giới cấm ăn cắp. Thành linh, người phụ nữ đi ngang qua cửa nhà và nói Ông có thấy con gà của tôi không?”

Rượu đã uống và gà đã ăn hết, ông ấy xấu hổ lắp bắp “ Không, không, tôi không thấy con gà nào cả. con gà mái già của cô không chạy qua đây.” Khi nói như vậy ông ta đã vi phạm giới cấm nói dối. Rồi khi nhìn người đàn bà, ông ta nghĩ bà ta rất xinh đẹp. Ông ấy tận tình sàm sỡ với người đàn bà và vi phạm giới cấm quấy rối tình dục. Không giữ được một giới mà ông ta nghĩ nó không quan trọng đã dẫn đến phá vỡ hết tất cả các giới.

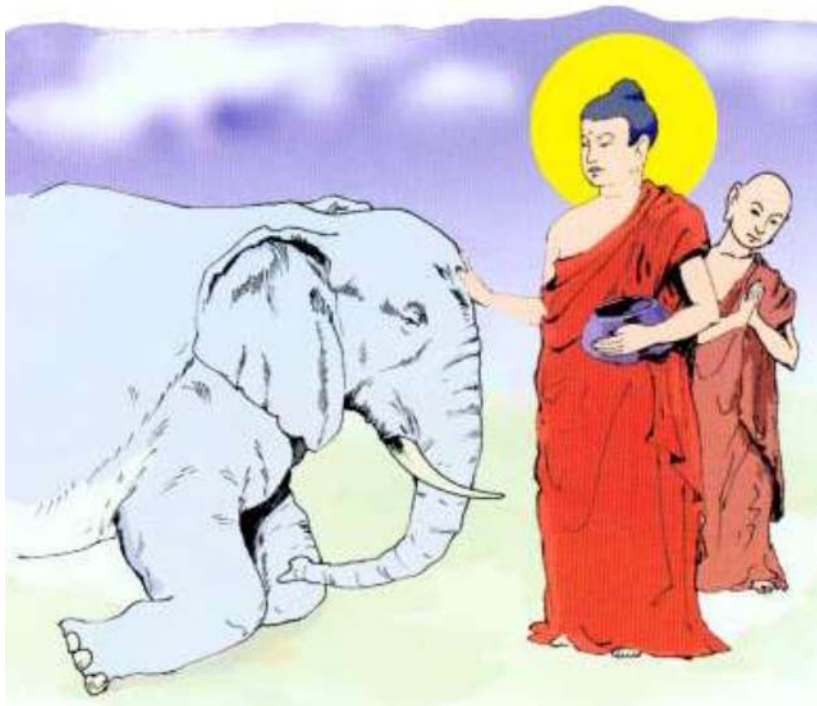
**Cũng như người biểu diễn xiếc dọn dẹp cho chỗ trống trước khi biểu diễn, giữ hạnh (giới) là căn bản của tất cả các đức tính tốt. (trích trong “các câu hỏi của vua Milanda”)**

# The Elephant Nalagiri

## Loving-Kindness

Devadatta was one of the Buddha's disciples and also his cousin. He therefore expected to become the future leader among the monks. To his surprise, the Buddha treated him like everyone else. This made him so angry that he plotted to harm the Buddha.

In the village, there was an elephant known to be a man-killer. Her name was Nalagiri. One day, Devadatta gave Nalagiri some alcohol to make her go wild. He then drove the elephant onto the path where the Buddha was walking. As soon as Nalagiri caught sight of the Buddha, she rushed towards him in a mad fury. People scattered in fright in all directions. They shouted, "*Mad elephant! Run for your lives!*"



To everyone's surprise, the Buddha faced Nalagiri calmly as he raised his hand to touch her. The huge creature felt the power of the Buddha's compassion and readily went on her knees in front of him, as if bowing humbly.

**Loving-kindness can turn hostility into respect.**

## **Con voi Na La Gi Ri**

### **Yêu thương và nhân từ**

Đề Bà Đạt Đa vừa là đệ tử của Đức Phật và cũng là người em họ của Ngài. Bởi vậy, Đức Phật mong ông ta trở thành người lãnh đạo tương lai trong số các tỳ kheo. Đức Phật đối xử với ông ta giống như những tỳ kheo khác. Điều này làm cho ông ta giận dữ và bày mưu làm hại Đức Phật

Trong ngôi làng, có một con voi chuyên sát hại người. Voi tên là Na La Gi Ri. Một ngày kia, Đề Bà Đạt Đa cho voi uống rượu để nó trở nên hung hãn. Rồi ông ta dẫn nó đi đến nơi Đức Phật thường đi qua. Không bao lâu, Voi Na La Gi Ri nhìn thấy bóng dáng của Đức Phật, nó điên cuồng lao đến ngài. Mọi người ai cũng lo lắng sợ hãi. Họ la lên “ Con voi điên ! Ngài hãy chạy đi.”

Mọi người quá đỗi ngạc nhiên, khi thấy Đức Phật bình tĩnh đối mặt với voi dữ bằng cách giơ tay chạm vào nó. Con voi to lớn cảm thấy có năng lượng xuất phát từ sự khoan dung của Đức Phật, khiến nó quỳ gối trước ngài một cách lễ phép.

**Yêu thương và nhân từ có thể chuyển hóa sự thù hận thành ngưỡng mộ**

# Glossary

<b>Arhat</b>	a person who has overcome desire, ill will and ignorance
<b>Asalha Puja</b>	a festive Buddhist event also known as Dharma Day, celebrated in July to commemorate the first time the Buddha taught the Dharma
<b>Buddha</b>	one who has attained full enlightenment; also known as the Perfect One
<b>Dharma</b>	the teachings of the Buddha
<b>Dukkha</b>	suffering or unhappiness
<b>Kathina</b>	a festive Buddhist event also known as Sangha Day, usually celebrated in October when the laity would make offerings to the monks and nuns
<b>Mahayana</b>	the form of Buddhism prevalent in Tibet, Mongolia, China, Japan and other places in the Far East; commonly known as the Northern Tradition
<b>Mara</b>	the evil one
<b>Nirvana</b>	a state of ultimate peace and happiness
<b>Sangha</b>	a community of monks or nuns
<b>Theravada</b>	the form of Buddhism prevalent in Sri Lanka, Thailand, Vietnam and Burma; commonly known as the Southern Tradition.
<b>Vesak</b>	a festive Buddhist event also known as Buddha Day, celebrated in May to commemorate the Buddha's birthday
<b>Visakha Puja</b>	the name used in Thailand for Buddha Day

# List of Pali/Sanskrit words

Buddhist texts were originally written in the two Indian languages Pali and Sanskrit. Pali is commonly used in the Theravada (Southern tradition) and Sanskrit is commonly used in the Mahayana (Northern tradition). There are words of both languages in the book.

<b>Pali</b>	<b>Sanskrit</b>	<b>Pali</b>	<b>Sanskrit</b>
Alara Kalama	Arada Kalama	Moggallana	Maudgalyayana
Ananda	Ananda	Nalagiri	Nalagiri
Anathapindika	Anathapindada	Nibbana	Nirvana
Arahants	Arhats	Pajapati	Prajapati
Asalha Puja	Asalha Puja	Rahula	Rahula
Asita	Asita	Rajagaha	Rajagrha
Assaji	Ashvajit	Sakyan	Shakyan
Bimbisara	Bimbisara	Sangha	Sangha
Bodhi	Bodhi	Sariputta	Shariputra
Channa	Chandaka	Savatthi	Shravasti
Chunda	Chunda	Siddhattha	Siddhartha
Devadatta	Devadatta	Sudatta	Sudatta
Dhamma	Dharma	Suddhodana	Shuddhodana
Dukkha	Duhkha	Sujata	Sujata
Gotama	Gautama	Theravada	Theravada
Jeta	Jeta	Uddaka	Udraka
Kanthaka	Kanthaka	Uruvela	Uruvilva
Kapilavatthu	Kapilavasthu	Vaidehi	Vaidehi
Kassapa	Kashyapa	Varanasi	Varanasi
Kathina	Kathina	Vesak (Wesak)	Vaishaka
Kisa Gotami	Kisa Gautami	Vesali	Vaisali
Ksema	Kshema	Visakha	Vishakha
Kusinara	Kusinagara	Visvamitta	Visvamitra
Lumbini	Lumbini	Wisakha Puja	Wisakha Puja
Magadha	Magadha	Yasa	Yasha
Mara	Mara	Yasodhara	Yasodhara
Maya	Maya		





May the Merit and virtue,  
accrued from this work,  
adorn the Buddha's pureland,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of those on the three  
paths below,  
may those who see or hear of these efforts  
generates Bodhi Mind,  
spend their lives devoted to the Buddha  
Dharma, the Land of Ultimate Bliss

Nguyện đem công đức này,  
trang nghiêm Phật Tịnh Độ,  
trên đền bốn ơn nặng,  
dưới giúp ba đường khổ,  
mỗi người thấy nghe được,  
đều phát lòng Bồ Đề,  
hết một báo thân này,  
sinh qua cõi Cực Lạc.

Minh-Không

**Free distribution only  
Not for sale**

**Sách ấn tống  
Không được bán**

